

EFT
w zespole stresu pourazowego
(PTSD)

Gary Craig

przełożyła:
Renata Stasińska

Tytuł oryginału: EFT FOR PTSD
Copyright © 2008, Gary Craig

Ważne: Mimo że EFT przyniosło zadziwiające rezultaty, wciąż należy traktować je jako metodę w fazie eksperymentalnej i dlatego zarówno praktycy, jak i ogół społeczeństwa ponoszą całkowitą odpowiedzialność za jej stosowanie. Gary Craig nie jest licencjonowanym lekarzem, a EFT proponuje jako wyświęcony duchowny i trener rozwoju osobistego.

Niniejsza książka przeznaczona jest dla psychologów, psychiatrów, pracowników socjalnych, lekarzy, terapeutów i przedstawicieli innych zawodów mających do czynienia z pacjentami cierpiącymi na zespół stresu pourazowego, a także dla osób dotkniętych PTSD.

Jeżeli sam cierpisz na PTSD, przed zastosowaniem EFT skonsultuj się z lekarzem specjalistą. Następnie przeczytaj całą książkę, szczególną uwagę poświęcając Rozdziałowi 13. EFT może stanowić cenne narzędzie dla osób mających motywację, by pomóc sobie samym, ale w przypadku PTSD należy je stosować przy zachowaniu szczególnych środków ostrożności, które zostały omówione w Rozdziale 13.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	1
Wstęp	4
Niezbędne wskazówki, jak należy czytać tą książkę	7
Jak nauczyć się EFT	10
Rozdział 1: Zespół stresu pourazowego	13
Żołnierz piechoty morskiej pokonuje PTSD – <i>sierż. Trent Miller</i>	19
Testowanie EFT z weteranami wojennymi	22
Obserwacja weteranów z PTSD poddanych terapii metodą EFT – <i>lek. med. Stephen S. Nagy</i>	28
Badanie z wykorzystaniem EFT do terapii EFT – <i>dr Dawson Church</i>	38
Rozdział 2: Podstawowa Procedura EFT	40
Określenie problemu	40
Pomiar intensywności	40
Podstawowa Procedura	43
<i>Składnik nr 1: Ustawienie</i>	44
Afirmacja	47
Punkt Wrażliwy	49
Punkt Karate	51
<i>Składnik nr 2: Sekwencja</i>	53
<i>Składnik nr 3: Procedura 9-gamowa</i>	61
<i>Składnik nr 4: Sekwencja (ponownie)</i>	64
Przypominacz	64
Modyfikacje kolejnych rund	68

Opcjonalne punkty	70
Wszystkie składniki razem	71
Efekt Szczytowy	76
Rozdział 3: Wyrażenie akceptacji	79
Zastosowanie subtelnego języka w celu złagodzenia	
Wyrażenia Akceptacji w EFT – <i>Betty Moore-Hafter</i>	81
Dalsze uwagi na temat pozytywnych Ustawień	86
Rozdział 4: Opukiwanie PTSD	88
Przykład Podstawowej Procedury zastosowanej do	
ogólnego opisu	89
Przykład Podstawowej Procedury zastosowanej do	
konkretnego wspomnienia	91
W jaki sposób nierozwiązana trauma wywołuje PTSD –	
<i>dr Carol Look</i>	94
Rozdział 5: EFT dla weteranów wojennych	107
Sześć dni w szpitalu dla weteranów	108
Warstwy traumy – <i>Sophia Cayer</i>	118
Rozdział 6: Przyczyny leżące u podstaw	141
Aspekty	141
Odkrywanie „problemów źródłowych”	146
Przepis na Pogodę Ducha	146
Technika Filmu i Technika Opowiadania Historii	149
Technika Traumaty Bez Łez	150
Opukiwanie Zastępcze	154
Zapóżyczanie Korzyści	156

Metoda Dotknij i Weź Oddech (Touch and Breathe – TAB)	159
Rozdział 7: Podnoszenie skuteczności EFT	161
Technika Opukuj Podczas Narzekania – <i>Rick Wilkes</i>	163
Czy EFT można wykonać nieprawidłowo?	166
Warunki Utrudniające	169
Jak sprawdzić, czy EFT działa	174
Rozdział 8: Wybory, rozwiązania i wskazówki	179
Metoda Wyborów dr Patricii Carrington	179
Dziesięć najważniejszych wskazówek – <i>dr Carol Look</i>	186
Gdy EFT nie działa	195
Rozdział 9: Ataki terrorystyczne i inne koszmary	202
EFT i następstwa ataku z 9 września – <i>dr Carol Look</i>	203
EFT dla osoby ocalałej z kataklizmu spowodowanego przez huragan Katrina – <i>Rebecca Marina</i>	210
Rozdział 10: Zaawansowana praca z weteranami.	213
Opukiwanie zespołu traum – <i>Lindsay Kenny</i>	213
Zapoznanie weteranów wojennych z EFT – <i>Ingrid Dinter</i>	222
Rozdział 11: Komplikacje związane z PTSD	230
Odreagowanie i dysocjacja	236
Gdzie pomoc mogą jedynie profesjonaliści – <i>Lori Lorenz</i>	241

Rozdział 12: EFT na różnorakie przyczyny PTSD	246
Radzenie sobie ze złością	246
Szybkie uwolnienie od reminiscencji z wypadku –	249
<i>Ann Adams</i>	
EFT uwalnia od traumy gwałtu na randce sprzed wielu lat	
– <i>Jeanne Ranger</i>	253
Rozdział 13: Samouczek EFT	257
Ofiara wypadku po 40 latach uwalnia się od PTSD	
– <i>Pat Farrell</i>	262
W jaki sposób sama uporałam się z molestowaniem z	
dzieciństwa – <i>Lisa Rogers</i>	265
Ratownik medyczny leczy się z PTSD –	269
<i>Bob Patefield</i>	
Słowniczek terminów EFT	272

Podziękowania

Lista osób, które przyczyniły się do rozwoju EFT, nigdy nie będzie kompletna, ponieważ większość z nich żyła 5000 lat temu. Byli oni genialnymi lekarzami, którzy odkryli system subtelnych energii przepływających przez ciało, stanowiących podstawę EFT i sporządzili jego mapę. Subtelne energie są również bazą dla akupunktury, co wskazuje na to, że EFT i akupunktura są sobie pokrewne. Obydwie dyscypliny rozwijają się szeroko na Zachodzie i z czasem w nieunikniony sposób będą mieć pierwszorzędną rolę w emocjonalnym i fizycznym uzdrawianiu.

W XX wieku kolejne osoby rozwinęły zastosowanie starożytnych technik związanych z energiami ciała. Przodownikiem w tym procesie był dr Roger Goodheart, który jest twórcą Kinezylogii Stosowanej, poprzedniczki EFT. Dr Goodheart odkrył, że testowanie mięśniowe może być używane w celu uzyskania informacji z ciała. Przetrenował wielu pracowników służby zdrowia i opublikował ważne książki i artykuły.

Dr John Diamond zasługuje na uznanie, ponieważ z tego, co mi wiadomo, był pierwszym psychiatrą, który zajmował się subtelnymi energiami i pisał na ich temat. Jego wiele pionierskich pomysłów razem z zaawansowanymi koncepcjami Kinezylogii Stosowanej zbudowało fundamenty, na których oparta jest nasza praca. Do bestsellerów dr. Diamonda zalicza się *Power of Your Emotions (Potęga emocji – przyp. tłum.)* (Continuum International, 1990) oraz *Life Energy and the*

Emotions (Energia życiowa a emocje – przyp. tłum.) (Eden Grove, 1997)

Dr Roger Callahan, psycholog kliniczny, od którego zaczerpnąłem oryginalne wprowadzenie do „emocjonalnej akupresury”, zasługuje na uznanie, jakie tylko świat może mu dać. Był on pierwszą osobą, która wniosła te techniki do publicznej świadomości, wbrew otwartej wrogości kolegów po fachu. Nietrudno się domyśleć, jak wiele wysiłku wymaga przebicie się przez zakorzenione przekonania konwencjonalnej wiedzy.

Bez pionierskiego zapału Rogera Callahana być może dalej zastanawialibyśmy się nad tymi „interesującymi sprawami”.

Na badaniach tych właśnie wielkich ludzi się opieram. Mój wkład w szybki rozwój terapii meridianowych polega na tym, że zredukowałem niepotrzebną złożoność, co niewątpliwie wiedzie w kierunku nowych odkryć. EFT jest prostą wersją tamtych procedur, którą zarówno profesjonaliści jak i amatorzy mogą stosować na różnorodne problemy.

Mam też szczególnie dług wdzięczności do Adrienne Fowlie, która poprzez swojego przyjaciela wprowadziła mnie w techniki opukiwania meridianów i pomogła mi rozwinąć EFT.

Wielu uczniów i praktyków EFT pomogło mi w powstaniu tej książki. Jestem wdzięczny wszystkim, którzy wnieśli do niej studia przypadków i sprawozdania. Wiele z podanych tu przykładów było opublikowanych w naszym newsletterze i znajduje się w archiwach na stronie internetowej www.EFTUniverse.com

W celu ochrony prywatności niektórych osób występujących w artykułach, zmieniliśmy ich imiona. Dzieje się tak w przypadku, gdy podane jest tylko pierwsze imię. Wszystkie

imiona występują w takiej postaci, w jakiej pojawiły się oryginalnie w opublikowanych newsletterach strony EFT. Jeśli podane jest pełne imię i nazwisko osoby, oznacza to, że jest ono niezmienione i zostało umieszczone za zgodą tej osoby.

W celu zachowania zgodności redakcyjnej, sprawozdania z Wielkiej Brytanii, Kanady i innych państw używających brytyjskiej pisowni i interpunkcji, zostały ujednolicone do standardowej wersji amerykańskiego angielskiego.

Odniesienia do Urzędu ds. Weteranów tyczą się szpitali i służb dowodzonych przez Departament Spraw Weteranów Stanów Zjednoczonych, a zwłaszcza jego dwóch oddziałów Urzędu ds. Zasiłków dla Weteranów oraz Urzędu ds. Zdrowia Weteranów.

Podobnie jak inne specjalistyczne dziedziny, EFT posiada swoje własne słownictwo i skróty, które mają swoiste znaczenie dla uczniów i praktykujących. Na końcu książki znajduje się słowniczek wyrażeń i definicji EFT.

Wstęp

Emotional Freedom Techniques, czyli EFT, to procedura do samodzielnego przeprowadzenia, pomagająca ludziom w każdym wieku uporać się z różnego rodzaju problemami i chorobami, wśród których są także dolegliwości mające swe źródło w traumatycznych wspomnieniach.

EFT łączy akupresurę (delikatne opukiwanie koniuszkami palców najważniejszych punktów akupunkturowych) z ukierunkowanym myśleniem. Innymi słowy, opukuje się kilka punktów, głównie na głowie i tułowiu, jednocześnie myśląc o problemie.

Sposób, w jaki coś tak prostego może działać tak szybko i skutecznie, pozostaje zagadką, ale badacze pracują nad jej rozwiązaniem. Tymczasem badania potwierdzają, że EFT może pomóc osobom dotkniętym zespołem stresu pourazowego (ang. PTSD) w rekordowo krótkim czasie, przynosząc trwałe rezultaty.

Książkę tę napisałem głównie po to, aby przedstawić metodę, która pomoże naszym weteranom oraz innym osobom cierpiącym na PTSD w sposób, w jaki nie zadziałało nic innego.

Napisałem tę książkę, aby specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego oraz specjaliści w leczeniu traumy na całym świecie mogli dowiedzieć się o EFT i o części badań dowodzących skuteczności tej metody w pokonywaniu PTSD.

Napisałem ją dla Departamentu Spraw Weteranów Stanów Zjednoczonych, znanego wcześniej jako Urząd ds. Weteranów, ponieważ dzięki zastosowaniu EFT ośrodki medyczne

podlegające tej instytucji mogą złagodzić PTSD u żołnierzy w rekordowo krótkim czasie.

Napisałem tę książkę dla ludzi. O zespole stresu pourazowego dużo mówi się w mediach, a prawie każdy z nas doświadcza przynajmniej kilku objawów – poważniejszych lub lżejszych. Wiedza o tym, jak stosować EFT, aby pomóc sobie i innym, jest bardzo cenna.

Napisałem tę książkę, aby mogli z niej korzystać sami weterani, a także policja, strażacy, pracownicy służby zdrowia oraz inne osoby, których praca naraża je na stres i traumę, jak również ich małżonkowie i rodziny.

Byłoby najlepiej, gdyby weterani i osoby dotknięte PTSD stosowali EFT w ramach pracy własnej pomiędzy sesjami z wykwalifikowanym terapeutą, ale jeśli weterani nie chcą pracować z terapeutami, nie mogą sobie na to pozwolić lub nie ufają specjalistom, mogą stosować tę metodę samodzielnie. Jeżeli jesteś w takiej sytuacji, zanim rozpoczniesz pracę z EFT, przeczytaj całą książkę, a następnie przeanalizuj rozdział trzynasty.

W 1994 roku spędziłem sześć dni z weteranami wojny w Wietnamie przebywającymi w Szpitalu dla Weteranów w Los Angeles. W sesjach, które zostały nagrane na wideo, uczestniczyli pacjenci, którzy nie mogli spać w nocy, osoby nękanie przez żywe, natrętne wspomnienia, a także cierpiące na zmiany nastrojów, odczuwające drżenie oraz doświadczający paranoidalnych myśli i stanów lękowych. Wszyscy oni przeszli terapię konwencjonalną, która w przypadku niektórych trwała nawet 20 lub 30 lat. Jednak ani terapia, ani leki psychotropowe, które zażywali, nie uwolniły ich od ogromnego bólu emocjonalnego wywoływanego przez wspomnienia. Dokonało

tego EFT, a co więcej, kiedy weterani stosowali je samodzielnie, działało tak samo skutecznie, jak podczas sesji prowadzonych przeze mnie i moją koleżankę. To właśnie wtedy zacząłem głęboko doceniać silne efekty działania EFT na stare lub nagromadzone traumy emocjonalne.

Niedawno, w marcu 2008 r., pracowałem z pięcioma innymi praktykami i trenerami EFT przy badaniu, w którym wzięło udział dziewięciu weteranów oraz dwóch członków ich rodzin, z których wszyscy cierpieli na PTSD bądź podobne dolegliwości. Ta pięciodniowa konferencja, zarejestrowana kamerą wideo jako część mającego ukazać się wkrótce filmu oraz udokumentowana testami psychologicznymi, przyniosła równie imponujące rezultaty.

W ciągu krótkiego okresu istnienia EFT otrzymaliśmy liczne doniesienia, zarówno od praktyków, jak i osób początkujących, opisujące, jak kilka sesji opukiwania obniżyło, a następnie zlikwidowało PTSD będące wynikiem przeżyć wojennych, ataków terrorystycznych, wypadków, obrażeń, nadużyć emocjonalnych, przemocy fizycznej i innych przynoszących szkodę wydarzeń. Fascynujące jest, moim zdaniem, to, że dolegliwość, która przez lata czy nawet dziesiątki lat, utrudniała komuś życie, może całkowicie zniknąć po kilku sesjach EFT, w ciągu jednego dnia, a w niektórych przypadkach w czasie nie przekraczającym godziny.

W ostatnich latach coraz głośniej mówi się o problemach związanych z zespołem stresu pourazowego. Każdy poszukuje czegoś, czegokolwiek, co pomoże ludziom żyjącym w ciągłym stresie, strachu i niepokoju, a także rodzinom i przyjaciołom osób doświadczających ich w największym stopniu.

Wprawdzie niniejsza książka w znacznej części dotyczy weteranów wojennych, ponieważ najbardziej oczywiste i zauważalne formy PTSD pojawiają się w tej grupie, ale chciałbym przypomnieć, że PTSD pozostaje PTSD bez względu na przyczynę – zaś EFT działa na wszystkie rodzaje traury, jak również na setki innych dolegliwości.

Zapraszam cię do zapoznania się z metodą, którą można łatwo opanować, łatwo stosować i która przynosi zadziwiające korzyści wszystkim tym, których życie zostało naznaczone zespołem stresu pourazowego.

Niezbędne wskazówki, jak należy czytać tę książkę

Krótko mówiąc, EFT jest emocjonalną wersją akupunktury, wielowiekowej sztuki uzdrawiania wciąż praktykowanej w tradycyjnej medycynie chińskiej, a różnica polega na tym, że w EFT nie używa się igieł. Stymulujemy za to wykorzystywane w akupunkturze meridiany poprzez opukiwanie ich opuszkami palców. Często przynosi to zdumiewające rezultaty, które mogą znacznie przekraczać Twoje oczekiwania. Procedura ta jest łatwa do opanowania, łatwa do stosowania i łatwa do przekazania innym. Z tej książki nauczysz się czegoś więcej niż tylko podstaw.

EFT można stosować na wszystko. Chociaż niniejsza książka koncentruje się na stosowaniu EFT w przypadkach zespołu stresu pourazowego, czyli PTSD, muszę zaznaczyć, że uwalnianie od traury to jedynie niewielki ułamek licznych sukcesów osiągniętych dzięki EFT. Na przykład, EFT skutecznie eliminuje wszelkiego typu bóle i objawy fizyczne oraz często

działa tam, gdzie nie działa nic innego. Jest również zdumiewająco użyteczne w przypadkach różnego rodzaju problemów emocjonalnych i skraca standardowy proces terapeutyczny z miesięcy bądź lat do minut czy godzin. Ponadto, osoby pragnące poprawić swoje wyniki w sporcie, biznesie, w wystąpieniach publicznych lub w sypialni, znajdują w EFT ceną pomoc.

Książka ta przypomina encyklopedię. Jest tak obszerna, że z łatwością mogłaby uchodzić za „Encyklopedię EFT w PTSD”. Większość czytelników uzna ją za nieocenione źródło, ponieważ przedstawia ona podejścia i koncepcje, których brakuje w innych książkach, czasopismach bądź opracowaniach dotyczących zdrowia.

Niniejsza pozycja to przewodnik dla terapeutów i specjalistów opieki zdrowotnej. Osoby, które pracują z klientami bądź pacjentami dotkniętymi PTSD, wiedzą, jak czasochłonne są konwencjonalne terapie i jak niewielkie rezultaty mogą przynieść. Psychologowie, psychiatrzy i inni eksperci, którzy bezpośrednio mieli do czynienia z EFT, są zwykle zaszokowani szybkim działaniem i skutecznością tej metody. Chociaż podstawowe EFT jest niewiarygodnie proste, to jednak w przypadku poważniejszych problemów, takich jak PTSD, wiele jeszcze można dodać w kwestii „sztuki przekazu”, skrótów i wyrafinowanych sposobów prezentacji, które odróżniają nowicjuszy od ekspertów. Możesz nauczyć się podstaw EFT w ciągu zaledwie kilku minut, ale zrozumienie i wykorzystanie niuansów tej metody wymaga czasu, wglądu i praktyki. Przykłady, relacje dotyczące poszczególnych przypadków i opisy tu przedstawione dla każdego mogą stanowić pomoc w poszerzaniu podstawowego zakresu umiejętności stosowania

EFT podczas własnych sesji psychologicznych w celu uzyskania lepszych rezultatów.

Książka ta jest przewodnikiem dla osób cierpiących na PTSD. Przedmiotem dyskusji pomiędzy specjalistami opieki medycznej są przyczyny powstawania zespołu stresu pourazowego oraz sposoby jego leczenia, przy czym często ostrzega się osoby cierpiące na PTSD przed podejmowaniem prób samodzielnego uwolnienia się od tego problemu. Niemniej jednak, jestem przekonany, iż postępowanie ściśle według wskazówek opisanych w rozdziale 13 sprawi, że problemy, komplikacje lub działania niepożądane występujące w przypadku stosowania innych metod leczenia, nie pojawią się. Byłoby najlepiej, gdybyś pracował z terapeutą lub praktykiem mającym doświadczenie, zarówno w zakresie PTSD, jak i EFT, ale jeżeli tego rodzaju wsparcie jest niemożliwe do uzyskania, wiele możesz zrobić samodzielnie, by bezpiecznie i skutecznie zająć się swoimi objawami i ich przyczynami.

Ta książka przedstawia twórcze podejścia wielu ekspertów w dziedzinie EFT. EFT to uzdrawiające narzędzie będące „otwartym źródłem”, które sprzyja eksperymentowaniu. Oznacza to, że zaczynamy od łatwej do opanowania, prostej procedury, wspianiale działającej w większości przypadków. Następnie każdy może eksperymentować w ramach procesu i wprowadzać własne udoskonalenia. Dlatego, w celu poszerzenia twojej wiedzy, zamieszczam w tej książce opinie, doświadczenia i twórcze koncepcje uczniów i praktyków EFT.

Jak nauczyć się EFT

Istnieje kilka sposobów na opanowanie EFT. Możesz zacząć od przeczytania *Podręcznika EFT*, który można pobrać bezpłatnie na stronie www.EFTUniverse.com (sekcja: Resources/EFT Manuals/Polish – przyp. tłum), bądź nabyć w księgarniach tradycyjnych lub internetowych w formie książki zatytułowanej *The EFT Manual (EFT: Emotional Freedom Techniques)* napisany przez Gary’ego Craiga i opublikowany przez Energy Psychology Press, 2008 (polskie wydanie: *Podręcznik EFT*, Gary Craig, wyd. Studio Astropsychologii, 2010 – przyp. tłum.).

Podręcznik wyjaśnia EFT od strony naukowej, przedstawia podstawową procedurę, wskazówki dotyczące jej stosowania, historie przypadków, sposoby korygowania czynników zakłócających działanie EFT, skróty i zalecenia ukierunkowane na poprawienie rezultatów. Możesz przeczytać cały podręcznik na ekranie komputera, ale większość osób uczących się drukuje go samodzielnie lub w punkcie usług kserograficznych, a następnie wkłada do segregatora lub binduje dla wygody. Niektórzy dokładają do niego czyste kartki, na których robią notatki, lub korzystają z karteczek samoprzylepnych i markerami zaznaczają istotne informacje.

Mój ulubiony sposób to oglądanie płyt DVD demonstrujących EFT w praktyce w rozmaitych sceneriach, począwszy od basenu („Lęk Dave’a przed wodą”), poprzez szpital dla weteranów Veterans Administration Hospital, gdzie weterani wojny w Wietnamie stosowali EFT do uwolnienia się od PTSD („Sześć dni w szpitalu dla weteranów”), po seminaria, podczas których ludzie dotknięci różnymi problemami zgłaszają

się jako ochotnicy, by uporać się z nimi na scenie. Aby ułatwić rozpowszechnianie informacji o EFT, materiały nagrane na DVD można wypożyczyć za opłatą na stronie www.EFTUniverse.com w sekcji „Books & DVDs”.

Chciałbym zaznaczyć, że nasze nagrania wideo pokazują więcej ludzkich dramatów, źródeł inspiracji i humoru niż jakiegokolwiek widowiska telewizyjnego typu reality show!

Światowa strona internetowa poświęcona EFT – www.EFTUniverse.com – oferuje liczne materiały, obejmujące mój przewodnik edukacyjny, czyli zestaw instrukcji, wyjaśnień i ćwiczeń, który może pomóc ci przejść od najbardziej podstawowych technik EFT do poziomu nazywanego przez mnie „sztuką przekazu”, będącego połączeniem umiejętności i talentu, które przychodzi wraz z doświadczeniem i rozwojem wyobraźni.

Ponad 50 książek o EFT napisanych zostało przez praktyków, osoby uczące się, specjalistów opieki zdrowotnej i innych ekspertów, przedstawiających instrukcje i wszelkiego typu przykłady.

Kolejnym sposobem na opanowanie EFT jest uczestniczenie w warsztatach i pokazach prowadzonych przez instruktorów lub praktyków EFT. Są one organizowane w bibliotekach, szkołach dla dorosłych, restauracjach, prywatnych domach, klinikach, ośrodkach konferencyjnych, biurach, salach konferencyjnych i we wszelkich innych miejscach, w których gromadzą się ludzie. Bardziej skorzystasz z takich warsztatów, jeśli najpierw obejrzyś materiały na płytach DVD.

Wiele możliwości nauczenia się EFT i doskonalenia swoich umiejętności w tym zakresie oferuje internet. Newsletter *EFT Insights Newsletter* przedstawia najnowsze informacje, relacje

osób stosujących tę metodę, które poruszają w nich wszystkie tematy, jakie tylko można sobie wyobrazić, wskazówki z naszego serwisu i linki do adresów emailowych trenerów. Ponadto, kilkudziesięciu z praktyków EFT posiada własne strony internetowe, zawierające pomocne opracowania, a także istnieje kilka poświęconych EFT forów i grup dyskusyjnych, których członkowie wspierają się nawzajem pytaniami, odpowiedziami, zaleceniami i sugestiami.

Ta książka powstała po to, by pomóc ci opanować EFT i wprowadzić cię na nowy poziom. W każdym z rozdziałów znajdziesz wyjaśnienia, przykłady, pomysły i scenariusze, które możesz wykorzystać. Co najważniejsze, relacje przedstawione przez praktyków i osoby uczące się EFT są faktycznymi przykładami stosowania EFT w życiu.

Bez względu na to, czy jesteś nowicjuszem, czy już doświadczonym „opukiwaczem”, czy planujesz stosować EFT w swojej pracy zawodowej, czy jedynie na użytek własny bądź po to, by pomóc ukochanej osobie, z przyjemnością przekazuję ci tę książkę.

Nie mam wątpliwości, że EFT może pomóc każdemu przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i szczęściem, a instrukcje i zalecenia tu podane mogą całkowicie zmienić życie i relacje z innymi lub znacząco je poprawić.

1

Zespół stresu pourazowego

Zespół stresu pourazowego, czyli PTSD, jest zaburzeniem lękowym będącym następstwem przeżycia przerażającego bądź katastrofalnego zdarzenia lub ciężkiego doświadczenia, w którym miało miejsce poważne uszkodzenie fizyczne lub pojawiło się zagrożenie nim. Występuje u osób w dowolnym wieku, dotyka także dzieci i młodzież. Może pojawić się również u członków rodzin ofiar. PTSD mogą towarzyszyć depresja i inne zaburzenia lękowe oraz nadużywanie alkoholu i innych środków chemicznych.

Definicje PTSD różnią się między sobą, ale większość z nich jest oparta na *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, czyli klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, wyd. 4, znanej szerzej jako DSM-IV.

Formalne zdiagnozowanie PTSD zwykle wymaga występowania przynajmniej jednego objawu z każdej z poniższych kategorii przez okres minimum miesiąca, przy czym symptomy te zakłócają normalne życie pacjenta.

- Osoba przeżywa wydarzenie w koszmarach nocnych lub reminiscencjach (tzw. flashbacks) lub doświadcza silnych reakcji psychicznych i fizycznych na jego wspomnienie.
- Osoba unika czynności, myśli, uczuć i rozmów, które przypominają jej o traumatycznym zdarzeniu lub zdarzeniach,

nie pamięta szczegółów zdarzenia lub czuje się emocjonalnie odtrętwiała bądź odcięta od chwili obecnej.

- Osoba traci zainteresowanie ważnymi działaniami, czuje się osamotniona, nie jest w stanie przeżywać normalnych emocji lub czuje, że nic już jej nie czeka.
- Osoba nigdy nie jest w stanie się odprężyć, ma problemy ze snem, jest drażliwa, przesadnie reaguje, kiedy zostanie przestraszona, ma kłopoty z koncentracją, czuje się rozszoszona, stara się zawsze być na baczności.

Jednakże, definicja PTSD wciąż się zmienia, dlatego, moim zdaniem, można bezpiecznie powiedzieć, że każdy człowiek, którego myśli lub zachowanie zostały dotknięte trudnym wydarzeniem lub sytuacją, jest potencjalną ofiarą. Uważam, że nie ma różnicy między pomiędzy PTSD i traumą. Bez względu na to, czy ktoś został formalnie zdiagnozowany jako przypadek PTSD, opisana tu technika może mu pomóc.

Wydarzenia, które wywołują PTSD, obejmują brutalne napady, katastrofy naturalne, katastrofy spowodowane przez człowieka, wypadki, działania wojenne. Do osób doświadczających najbardziej dotkliwych symptomów PTSD należą weterani wojenni, ludzie, którzy ocalili z zamachów terrorystycznych, kataklizmów wywołanych niszczącymi huraganami, tornadami, powodzią, tsunami lub falami pływowymi, wybuchami wulkanów oraz innymi zjawiskami przyrodniczymi, a także ofiary gwałtów, molestowania fizycznego i seksualnego oraz innych przestępstw, jak i osoby, które były prześladowane ze względów politycznych, imigranci uciekający przed przemocą lub katastrofą, funkcjonariusze policji, strażacy, ratownicy medyczni, sanitariusze, ratownicy

innych służb, personel szpitalny i świadkowie traumatycznych zdarzeń.

Objawy fizyczne, takie jak bezsenność, bóle głowy, zaburzenia ze strony układu odpornościowego, ból w klatce piersiowej, drętwienie ciała, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zawroty głowy, zmęczenie, utrata wagi, przybieranie na wadze, a także inne symptomy będące następstwem stresu i lęku często towarzyszą PTSD.

Nie jest łatwo żyć z osobą cierpiącą na PTSD i jego powikłania, do których należą: nadużywanie lub uzależnienie od alkoholu bądź innych środków psychoaktywnych, chroniczne stany lękowe, depresja, zwiększone ryzyko popełnienia samobójstwa, poczucie winy, niska samoocena, ataki paniki, lęki, fobie, przemoc domowa oraz bezrobocie, co wyjaśnia, dlaczego u wielu współmałżonków, dzieci, rodziców, innych krewnych oraz bliskich przyjaciół osób dotkniętych PTSD także pojawiają się symptomy tego zaburzenia. PTSD często towarzyszą obrażenia fizyczne, choroby i długie okresy hospitalizacji.

Uważa się, że znaczna liczba przypadków zespołu stresu pourazowego w Stanach Zjednoczonych pozostaje niezarejestrowana, dlatego wszelkie udostępniane dane statystyczne są co najwyżej przypuszczeniami.

W latach 80. oszacowano, że 40% weteranów wojny w Wietnamie ma problemy z nadużywaniem środków psychoaktywnych, a prawie połowa z nich miała za sobą przynajmniej jedno nieudane małżeństwo.

Obecnie badacze wojskowi oceniają, że od 12 do 20% weteranów wojny w Iraku doświadcza nawracających koszmarów, podwyższonego lęku i odrętwienia emocjonalnego,

które są jednoznaczne z PTSD, a połowa wszystkich stwierdzonych przypadków zaburzeń zdrowia psychicznego związana jest z PTSD.

Zgodnie z doniesieniami niektórych psychiatrów wojskowych, liczba żołnierzy amerykańskich wymagających leczenia z powodu PTSD może przekraczać 200 000. Inni są zdania, że PTSD wśród żołnierzy może dotyczyć 27% podoficerów odbywających służbę wojskową przynajmniej trzykrotnie.

Konwencjonalne leczenie PTSD obejmuje dyskusje grupowe bądź terapię opartą na rozmowie, terapię poznawczo-behawioralną, podczas której zmiany w sposobie myślenia powodują zmiany w zachowaniu, oraz terapię ekspozycyjną, podczas której osoba stopniowo i wielokrotnie na nowo przeżywa i doświadcza przerażającego zdarzenia w warunkach kontrolowanych. Zdecydowanie najczęściej stosowane sposoby leczenia PTSD to środki farmakologiczne, wśród których są selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI) i inne antydepresanty.

Chociaż konwencjonalne podejścia do PTSD rzeczywiście pomagają niektórym pacjentom, całkowity wskaźnik sukcesu jest niski, a nawet kiedy działają one prawidłowo, postęp okazuje się zbyt powolny i wymaga ciągłego uczestnictwa w sesjach terapeutycznych.

W przeciwieństwie do nich, EFT może przynieść niemal natychmiastowe rezultaty. Nie oznacza to, że każdy, kto cierpi na PTSD, dozna błyskawicznej ulgi, jednak większość osób o wiele szybciej reaguje na EFT niż na metody konwencjonalne.

31 marca 2005 roku *Union Tribune*, dziennik ukazujący się w San Diego, w Kalifornii, opublikował artykuł autorstwa redaktora Ricka Rogera, który przedstawiał sposób, w jaki pracownicy socjalni, kapelani i psychiatrzy z centrum medycznego Naval Medical Center w San Diego i bazy wojskowej Camp Pendleton uczyli się EFT od trenerki Sue Hannibal, aby pomagać weteranom wojennym złagodzić rany psychiczne.

W artykule tym Jeannie Ertl, starszy pracownik socjalny w centrum medycznym, stwierdziła, że „EFT działa niesamowicie w przypadku niepokoju związanego z zespołem stresu pourazowego.”

Metodę tę wypróbowała wówczas na 15 pacjentach, a w przypadku 12 z nich uznała ją za pomocną w złagodzeniu lub wyeliminowaniu takich symptomów, jak niepokój czy stres. Ertl stosowała EFT w połączeniu z bardziej konwencjonalnymi terapiami.

W artykule przedstawiony został też Seaman Wilbur Hurley, 20-letni sanitariusz, który powrócił do Camp Pendleton w październiku 2004 roku po tym, jak był świadkiem samobójczej śmierci młodego żołnierza piechoty morskiej odbywającego służbę wojskową w Iraku.

- Wydawało mi się, że nad moją głową unosi się czarna chmura – mówił Hurley. – Miałem wyraźne sny, w których chodziłem wśród zakrwawionych ciał. Odizolowałem się od znajomych i rodziny.

Wkrótce potem do koszmarów nocnych dołączyły ataki paniki, które przeszkadzały mu w prowadzeniu auta.

Za radą przyjaciela Hurley umówił się z Hannibal, która zaprezentowała mu EFT. – Gdy tylko zacząłem się opukiwać, poczułem, jak spływa na mnie wszechogarniający spokój – wspominał. – Nie dręczyły mnie żadne troski ani zmartwienia. Tak naprawdę wyszedłem z gabinetu Sue ze śpiewem na ustach. To był właściwie najważniejszy dzień w moim życiu.

Później Hurley skupił się na najgorszych przypadkach, których był świadkiem, kiedy ratował żołnierzy piechoty morskiej w Ramadi, a także na samobójstwie, które widział, aby sprawdzić, czy niepokój wyzwoli kolejny atak paniki. – Nie poczułem nic – powiedział. – Wszystko przeszło.

Z mojego doświadczenia wynika, że Seaman Hurley zareagował na EFT w typowy sposób. Ludzie mający wszelkiego rodzaju traumatyczne wspomnienia byli w stanie opukać swój stres i lęk tak, że wspomnienia, nawet te dotyczące najbardziej przerażających zdarzeń, całkowicie przestały ich dręczyć.

Zawsze interesuje mnie PTSD z perspektywy osób doświadczających jego objawów. Poniżej przedstawiam relację weterana wojennego, który nauczył się EFT w maju 2008 roku. Jego historia mówi sama za siebie, podobnie jak komentarze dodane przez jego żonę.

Żołnierz piechoty morskiej pokonuje PTSD

sierż. Trent Miller

W Korpusie Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych i Armii Stanów Zjednoczonych spędziłem 12 lat. Cztery razy wysyłano mnie na Bliski Wschód, gdzie brałem udział w operacjach Pustynna Burza i Wolność dla Iraku. W domu, czyli w miejscowości Alexander w stanie Arkansas, niedaleko Little Rock, jestem od czerwca 2004 roku.

Gdy tylko wróciłem, miałem trudności z przywyknięciem do życia codziennego. Myślałem, że będę w stanie uporać się z tymi problemami, ale one się pogłębiały. Nie mogłem spać, odpoczywać, uczestniczyć w spotkaniach ani w żaden sposób narażać się na jakikolwiek stres. Prawie nic nie pamiętałem. Po prostu, już nie byłem sobą.

Zwróciłem się o pomoc do Departamentu ds. Weteranów, co uczynić powinien każdy weteran, ale teraz już wiem, dlaczego słyszałem tak wiele złego o tej instytucji. Przepisywano mi lek za lekiem, w różnych dawkach, ale leczenie nie przynosiło rezultatów. Mój lekarz zdecydował, że kolejnym krokiem będzie terapia elektrowstrząsami w szpitalu dla weteranów. Nie wyobrażałem sobie, że mógłbym się temu poddać. W końcu, po czterech latach mojej walki z samym sobą i Departamentem ds. Weteranów, orzeczono u mnie 60% inwalidztwa.

Poprawa nie następowała, miałem myśli samobójcze, a moja bratnia dusza, żona, z którą byliśmy małżeństwem od dziesięciu lat, była gotowa ode mnie odejść. Nie winię jej za tamte plany. Dużo wtedy piłem, byłem dla niej niedobry i unikałem towarzystwa. W czasie wycieczki do Niemiec moja żona

usłyszała od przyjaciółki o EFT. Po powrocie, kiedy trochę poczytała na ten temat, w okolicy znalazła praktyka tej metody, dr. Steve'a Manire'a. Skontaktowała się z nim, a ja wyraziłem zgodę na spotkanie. Przyjechał do nas, żeby opowiedzieć mi o EFT. Nie byłem nastawiony entuzjastycznie do tego pomysłu, ale powiedział, że rezultaty są niesamowite. Zgodziłem się spróbować. Po pierwszej dwugodzinnej sesji poczułem się inaczej. Nie byłem już zmęczony fizycznie i czułem się tak, jakbym po raz pierwszy od czterech lat zaczerpnął świeżego powietrza. Moje ciało było ożywione i czułem mrowienie.

Podziękowałem dr. Manire'owi i postanowiłem pracować z nim dalej dwa razy w tygodniu. Nie mam już problemów ze snem i lękiem i właściwie z radością oczekuję na kolejny dzień. Jestem teraz inną osobą. Ja i moja żona jesteśmy razem, a nasz związek stał się o wiele mocniejszy. Dr Manire pomógł też mojej żonie uporać się z paroma problemami, które dręczyły ją od czasu mojego powrotu. Szczerze polecam EFT wszystkim weteranom.

A oto kilka słów od żony Trenta, Giseli Miller:

Jak pomóc upartemu byłemu żołnierzowi piechoty morskiej, który cierpi na PTSD?

Przez ponad cztery lata szukałam pomocy dla mojego męża, który nie mógł poradzić sobie z PTSD, ale jedyne, co udało mi się znaleźć, to lekarstwa, które nie zadziałały. Pamiętam, jak siedziałam w wielkiej, brzydkiej, niewygodnej poczekalni w Departamencie ds. Weteranów, rozglądając się za jakimiś broszurami bądź informacjami, dzięki którym moglibyśmy zrozumieć i uporać się z PTSD. Ku mojemu ogromnemu zaskoczeniu, niczego takiego tam nie było. Zostaliśmy pozostawieni samym sobie. Byłam wówczas w takim punkcie,

kiedy zabrakło mi energii, czułam się wyczerpana i nie widziałam końca tych zmagania.

PTSD niszczyło nasze małżeństwo. Czułam, że spróbowałam wszystkiego, ale było tylko coraz gorzej. Kiedy powiedziałam swojej najlepszej przyjaciółce, że zamierzam złożyć pozew o rozwód, odpowiedziała mi, żebym spróbowała EFT. Wspominała o tym już wcześniej, ale ja myślałam cały czas: „aha, jasne, przecież on mnie wyśmieje, kiedy powiem mu, że ktoś będzie pukać go w różne części ciała, żeby poczuł się lepiej”.

A jednak się zgodził i podczas swojej pierwszej sesji osiągnął niesamowite rezultaty. To było niewiarygodne – jego twarz się rozluźniła, uśmiechał się i wydawał się spokojniejszy. Teraz lepiej sypia, jest opanowany, nie ma już wybuchów złości i stał się o wiele bardziej cierpliwy.

Nie potrafię wyrazić wdzięczności za wszystko, co uczyniło dla nas EFT. Dosłownie, ocaliło nasze małżeństwo. Zakochałam się w moim mężu na nowo. Teraz jest tą samą osobą, którą był kiedyś, mężczyzną, w którym się zakochałam, kiedy go poznałam. Nawet jeżeli minie jeszcze trochę czasu, zanim wyzdrowieje całkowicie, to już teraz widzę światełko w tunelu!

Jeśli Twój współmałżonek jest weteranem cierpiącym na PTSD, wypróbuj EFT.

Zaledwie miesiąc po tym, jak Trent rozpoczął swoje sesje EFT, dr Manire powiedział: - Spotkaliśmy się dziś wieczorem i poszło mu tak dobrze, że nie byliśmy w stanie przywołać żadnego problemu do opukania! Wygląda na to, że światełko w tunelu, o którym mówiła Gisela, zajaśniało już w pełni.

Testowanie EFT z weteranami wojennymi

Aby przetestować EFT w warunkach kontrolowanych, w marcu 2008 roku przywiozłem dziewięciu weteranów oraz dwóch członków ich rodzin, z których wszyscy zostali zdiagnozowani jako dotknięci PTSD i powiązanymi zaburzeniami, do San Francisco, gdzie wzięli udział w badaniu pod kierunkiem praktyków EFT, wśród których byli: Carol Look, Lindsay Kenny, Sophia Mayer, Lori Lorenz, Ingrid Dinter i ja. Wszystkie dyskusje grupowe i sesje EFT odbyły się przed kamerami rejestrującymi materiał do filmu dokumentalnego.

Uczestników znalazłem dzięki ogłoszeniu na naszej stronie internetowej poświęconej EFT. Natychmiast otrzymałem 30 czy 40 odpowiedzi, ale większość z nich pochodziła od przyjaciół lub krewnych weteranów cierpiących na PTSD. Tylko kilku weteranów zgłosiło się we własnym imieniu, co wcale mnie nie zdziwiło, biorąc pod uwagę ostrożność i sceptycyzm tej grupy.

Moim celem było zbadanie weteranów kilku różnych wojen, nie tylko ostatnich konfliktów zbrojnych, w szczególności zaś chciałem pracować z osobami, które miały poważne problemy z PTSD. Nie interesowały mnie łagodne objawy. Podczas analizowania zgłoszeń i prowadzenia rozmów telefonicznych zadawałem sobie najważniejsze dla mnie pytanie, mianowicie: „jak trudny może być ten przypadek?” Wśród naszych obserwatorów byli psychiatra i psycholog, którzy zajmowali się PTSD i którzy przyznali zgodnie, że wybrałem przypadki najcięższego kalibru. Chciałem także włączyć do badania wybranych członków rodziny, zarówno kobiety, jak i mężczyzn.

Wszyscy członkowie 11-osobowej grupy uczestników mieścili się w przedziale wiekowym 26-61 lat. Wśród nich

znalazły się cztery kobiety, z których dwie były weterankami. Kolejna to matka młodego weterana, który także brał udział w moim badaniu, dotknięta poważnymi dolegliwościami związanymi z PTSD, będącymi wynikiem jej zmagania z zachowaniem syna po jego powrocie z Iraku. Czwartą kobietą była żona uczestnika badania, która cierpiała na straszne migreny i żyła w ciągłym strachu, ponieważ jej mąż, gdy tylko się zdenerwował, biegał po domu z odbezpieczonym pistoletem.

Weterani brali udział w walkach w Wietnamie, Zatoce Perskiej i w Iraku. Wśród ich schorzeń były stare urazy, ALS (stwardnienie zanikowe boczne lub choroba Lou Gheriga) oraz choroba zwyrodnieniowa stawów. Dwaj spośród nich jeździli na wózkach inwalidzkich.

Kiedy spotkałem się z nimi po raz pierwszy, czułem i, praktycznie, widziałem ciemną chmurę, która zawisła nad salą. Zaciekawienie tych ludzi wystarczyło, by zechcieli wziąć udział w badaniu, ale byli niezwykle ostrożni, wycofani i pełni wątpliwości. Nikt z nich nie spodziewał się, że EFT zadziała. A na koniec otrzymaliśmy od nich owacje na stojąco. Myślę, że skoro EFT może przynosić spektakularne efekty w przypadku weteranów wojennych, to może być równie skuteczne dla każdego.

W badaniu weteranów wykorzystane zostały standardowe testy psychologiczne SA-45 (Ocena Symptomów 45) oraz PCL-M (Lista kontrolna dot. zespołu stresu pourazowego – wersja dla wojska), a także dzienniczki snu. Pomiarów referencyjnych dokonano na 30 dni przed terapią, bezpośrednio przed jej rozpoczęciem, na zakończenie pięciodniowego badania, a następnie znów 30 i 90 dni po zakończeniu badania.

PCL-M to użyteczne narzędzie do samodzielnej oceny wykorzystywane w wojsku do opisywania PTSD. Zawiera 17 pozycji, a respondenci proszeni są o określenie, w jakim stopniu odczuwali dany problem w ciągu ostatniego miesiąca, mierząc jego intensywność na skali od 1 do 5. Oto przykładowe pytanie: „Jak bardzo w ostatnim miesiącu dręczyły cię nawracające, niepokojące wspomnienia, myśli lub obrazy stresującego doświadczenia związanego ze służbą w wojsku?”

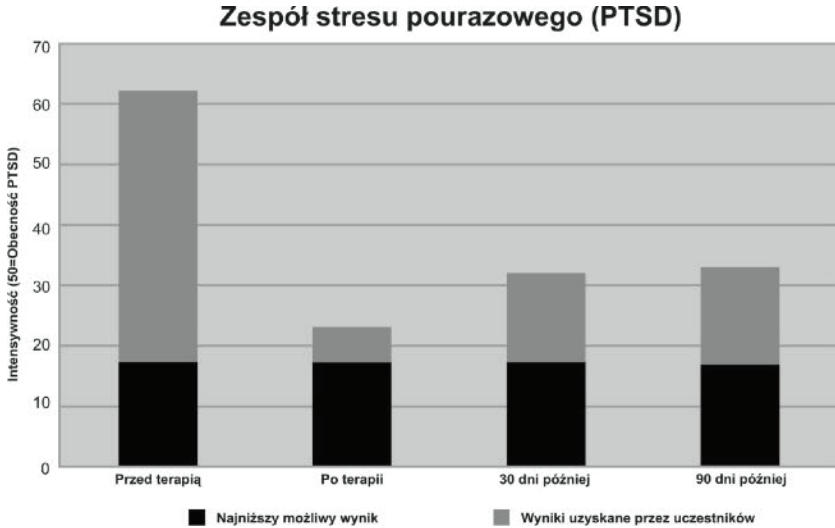
SA-45 składa się z 45 pytań służących do oceny dziewięciu psychologicznych objawów, obejmujących bezsenność, depresję i wrogość.

Jako że u weteranów często występują bezsenność i koszmary nocne, uczestnicy przez siedem dni prowadzili dziennik snu, w którym odnotowywali stopień swojej czujności przy obudzeniu się, liczbę przebudzeń w ciągu nocy, jakość swojego funkcjonowania w ciągu dnia oraz ocenę jakości snu.

Uczestnicy pracowali metodą EFT dwie lub trzy godziny przez pięć dni, po upływie których znów zostali poddani badaniu. Do tego czasu ich wyniki testu na symptomy PTSD spadły tak znacząco, że mieścili się teraz w „normalnym” przedziale, a bezsenność, którą zgłaszali, także się zmniejszyła. Kiedy po 30 dniach zbadano ich po raz kolejny, okazało się, że wszystkie pozytywne zmiany, jakie zaszły w czasie pracy z EFT, utrzymały się.

Pierwsza kolumna zamieszczonego poniżej wykresu przedstawia wyniki uczestników dotyczące PTSD sprzed terapii. Były one wówczas bardzo wysokie, przekraczały 60 punktów. W środkowej kolumnie pokazano znaczący spadek wyników po terapii, kiedy to osiągnęły nieco ponad 20 punktów. 30 dni po doświadczeniu, jak ukazuje trzecia kolumna, wyniki

odzwierciedlające objawy PTSD nieznacznie wzrosły, ale pozostały wyraźnie poniżej początkowego poziomu. Kolor ciemnoszary w dolnej części wykresu przedstawia najniższe możliwe wyniki.



Oto relacja jednego z uczestników badania, mężczyzny po 55. roku życia:

- Jestem weteranem wojny w Wietnamie i cierpię na PTSD. W Departamencie ds. Weteranów rozpoznano u mnie zaburzenie afektywne dwubiegunowe, czyli psychozę maniakalno-depresyjną. Mam koszmary nocne. Od 1997 roku przebywam w szpitalach i innych ośrodkach. Zażywam leki na chorobę dwubiegunową. W Departamencie ds. Weteranów trudno o inne leczenie. Moje życie nie było proste. Wszystko sprawiało mi wielką trudność. Kiedy zgłosiłem się do eksperymentu z EFT,

nie miałem pojęcia, w co wchodzi. Nigdy nie byłem na zachodnim wybrzeżu ani w samolocie. Nienawidzę latać.

Jedno z moich wspomnień z wojny w Wietnamie dotyczy ataku nieprzyjaciela, podczas którego musiałem wydobywać zwłoki spod gruzu. Opowiadałem o tym podczas sesji EFT, a wspomnienie było tak intensywne, że musiałem wyjść z sali, bo poczułem, że zaraz zwymiotuję. Teraz, po zastosowaniu EFT, myślę o tym zdarzeniu z niewielkimi emocjami lub wręcz z obojętnością. Już mi się nie śni. To wolność, o jakiej nigdy bym nawet nie pomyślał. Inne wspomnienia wojenne też się zatężyły. To było niesamowite.

Od tamtego czasu stosuję EFT. W moim życiu wszystko zmieniło się całkowicie. Kiedy zaczyna się pracę z EFT, okazuje się, że to coś zupełnie innego. Takie rzeczy jak sen, koszmary nocne i myśli samobójcze, to wszystko nagle całkowicie się zmienia. Nie potrafię tego wyjaśnić. Chcę pomóc innym weteranom poczuć się tak samo. Polecę samolotem gdziekolwiek, byle pomóc innym weteranom, wykorzystując do tego EFT.

Prowadzone jest także kolejne badanie. Podczas jednego z testów u weteranów wojny w Iraku, poddanych sześciu odbywającym się co dwa tygodnie godzinnych sesjom EFT, nastąpiła poprawa ich wyników świadczących o depresji, lęku i PTSD. W czasie drugiego testu, pojedyncza godzinna sesja EFT zakończyła się spadkiem poziomu kortyzolu, co oznaczało pozytywny wpływ na biochemię stresu.

Kolejne badania większości terapii PTSD wykazały, że poprawa może mieć charakter tymczasowy i objawy mogą po pewnym czasie powrócić. Jednakże sześć miesięcy po terapii

uwalniającej od fobii i lęku metodą EFT, badani w dalszym ciągu wykazywali poprawę. Takiej samej tendencji spodziewam się w przypadku osób stosujących EFT w celu złagodzenia objawów PTSD.

Jednocześnie, ponieważ PTSD może okazać się złożonym problemem o wielu warstwach i aspektach, błędem jest postrzeganie EFT jako jednorazowego lekarstwa na wszystko. Wiele zależy od umiejętności trenera, jego zdolności, by pomóc klientowi skoncentrować się na określonych wspomnieniach, a także zdolności klienta do samodzielnego stosowania EFT.

Jednak w większości przypadków, EFT jest szybkim, skutecznym sposobem złagodzenia objawów PTSD i związanych z nim emocji i dolegliwości.

Jednym z obserwatorów naszego spotkania z weteranami cierpiącymi na PTSD był Stephen S. Nagy, psychiatra ze specjalizacją w zakresie psychiatrii dorosłych, certyfikowany przez Amerykańską Radę ds. Psychiatrii i Neurologii oraz Amerykańskie Stowarzyszenie Medycyny Uzależnień. Przez ostatnie dwa i pół roku doktor Nagy miał do czynienia głównie z pacjentami z zespołem stresu pourazowego. Przedtem zdobył szerokie doświadczenie zarówno w prywatnej praktyce, jak i w rejonowych ośrodkach zdrowia psychicznego. Przez cały czas swojej pracy leczył psychiatrycznie osoby cierpiące na poważne i przewlekłe choroby psychiczne.

Obserwacja weteranów z PTSD poddanych terapii metodą EFT

Lek. med. Stephen S. Nagy

Po raz pierwszy usłyszałem o EFT od znajomych, którzy przedstawili tę metodę jako inną, prostą i skuteczną.

Potem spotkałem kilkoro praktyków EFT i obejrzałem materiały szkoleniowe od Gary'ego Craiga.

Szczególnie zainteresował mnie „Lęk Dave'a przed wodą”, gdzie Gary i Dave, mężczyzna, który bał się nawet zanurzyć twarz w wodzie, stał w basenie hotelowym, opukując się na swoją fobię. Po kilku minutach, kiedy zobaczyłem odprężonego, roześmianego Dave'a, pływającego radośnie w basenie, pomyślałem, że albo ta sfilmowana sesja była całkowitym oszustwem lub żartem, albo muszę się bliżej przyjrzeć EFT.

Kiedy dowiedziałem się o planowanym spotkaniu terapeutycznym dla weteranów dotkniętych PTSD w San Francisco w marcu 2008 roku, skontaktowałem się z Garym i zapytałem go, czy mógłbym uczestniczyć w nim jako obserwator. Zostałem zaproszony. Koszty podróży, zakwaterowania i inne wydatki pokrywałem sam i nie otrzymałem rekompensaty w żadnej innej formie. Chciałem być całkowicie bezstronnym obserwatorem. Większość czasu spędziłem w towarzystwie ekipy filmowej, podczas gdy trenerzy EFT wykonywali swoje zadania. Mogłem rozmawiać z weteranami i trenerami, a także brać udział w ich codziennych spotkaniach, podczas których omawiali strategie terapii i podejścia do niej. Miałem pełny dostęp do całego procesu od początku do końca.

Gdy zapytałem Gary'ego, w jaki sposób wybrał uczestników, odparł, że szukał możliwie najbardziej chorych osób. Powiedziałbym, że ci, którzy się tam znaleźli, to przedstawiciele grupy ludzi poważnie dotkniętych PTSD. Z całą pewnością nie byli to „chorzy z urojenia”.

Interesującą kwestią dotyczącą PTSD u weteranów wojennych jest fakt, że od czasu ich powrotu do domu do pełnego rozwinięcia objawów mijają dwa lata. Ludzie radzą sobie z tego rodzaju stresem tak, jak potrafią. Tradycyjnym sposobem jest picie na umór i utrzymywanie takiego stanu. Często przybiera to bardziej ekstremalną postać u żołnierzy niż u osób funkcjonujących w warunkach cywilnych, gdyż problem dotyczący radzenia sobie z silnymi emocjami, które utrzymują się, nawet jeśli nie mają nic wspólnego z tym, co dzieje się aktualnie, jest cały czas obecny w codziennym życiu weteranów.

Kiedy przybyłem do San Francisco, nie zakładałem, że ktokolwiek zostanie natychmiast uzdrowiony, ale nie wykluczałem, że przynajmniej u niektórych uczestników możliwa jest poprawa. Uznałem wówczas, że EFT prawdopodobnie może pomóc złagodzić objawy PTSD, ale zastanawiałem się, czy pozytywne zmiany będą tymczasowe, czy też trwałe, a także, do jakiego stopnia symptomy powrócą oraz jakie jest ryzyko ich nawrotu. Byłem też ciekaw, czy tak intensywna, lecz krótkotrwała terapia, trwająca zaledwie kilka minut, ewentualnie godzinę lub dwie, jest w stanie pomóc komuś, kto cierpiał przez wiele lat po bolesnym wydarzeniu. Jeśli tak, byłby to prawdziwy przełom.

Wobec konwencjonalnych metod leczenia PTSD oczekiwania są ograniczone. Można mieć nadzieję na poprawę objawów docelowych, takich jak depresja, lęk i koszmary

nocne, aby możliwe było funkcjonowanie w życiu. W najlepszym wypadku pacjent otrzymuje pomoc będącą połączeniem psychofarmakologii, terapii opartej na rozmowie, terapii indywidualnej, zwanej inaczej terapią typu „jeden na jeden”, i terapii grupowej.

Objawy PTSD są mierzone za pomocą kwestionariusza do samodzielnego wypełnienia, zatytułowanego Post-Traumatic Stress Disorder Checklist, Military version (Lista kontrolna dot. zespołu stresu pourazowego, wersja wojskowa), w którym osoba ocenia siedemnaście symptomów na skali od 1 do 5, która przedstawia się następująco:

- 1 = w ogóle
- 2 = trochę
- 3 = umiarkowanie
- 4 = znacznie
- 5 = w najwyższym stopniu

Najwyższy możliwy wynik to 85, zaś osoba nie wykazująca żadnych objawów mogłaby osiągnąć 17 punktów. Zgodnie z uznanymi kryteriami, PTSD u żołnierzy diagnozowane jest w przypadku uzyskania przynajmniej 50 punktów.

Pięcio- bądź dziesięciopunktowa zmiana w wyniku kwestionariusza PCL-M jest uważana za znaczną poprawę. Jednak ze swojego doświadczenia wiem, że poprawa pojawia się na krótki czas, ponieważ różne czynniki mogą na nowo wywołać symptomy, które przerażają osobę zdiagnozowaną jako dotknięta PTSD. Należałoby szczerze przyznać, że PTSD rozumiane jest jako trwałe schorzenie, którego symptomy zmieniają swoją intensywność.

Z punktu widzenia psychiatrii PTSD jest trwałą zmianą. Objawy mogą zostać zmniejszone przez kilka rodzajów interwencji, obejmujących poradnictwo indywidualne lub grupowe, trening uważności oraz środki psychotropowe. Jednak diagnoza ta uznawana jest za podstawę zakwalifikowania pacjenta jako dotkniętego trwałym kalectwem. Jestem pewien, że każdy, kto pracował z osobami cierpiącymi na PTSD, dostrzega, że symptomy mogą wzmacniać się i słabnąć, a celem wszystkich konwencjonalnych terapii jest zmniejszenie objawów, takich jak nadmierne pobudzenie, lęk, huśtawka nastrojów, do poziomu, w którym następuje poprawa u osoby dotkniętej tym zaburzeniem.

Podczas pracy z pacjentami cierpiącymi na PTSD usilnie pragnąłem trafić na metodę, która mogłaby przywrócić im emocjonalną wolność i dobre samopoczucie, jakie mieli przed swoimi traumatycznymi doświadczeniami. Wydawać by się mogło, że ich autonomiczny układ nerwowy, który odpowiada za reakcję walki lub ucieczki (ang. fight-or-flight) oraz reakcje relaksacyjne, utknął w stanie reakcji walki lub ucieczki, więc osoby te mają trudności z odprężeniem się. W sytuacji, gdy terapia konwencjonalna okaże się pomyślna, objawy mogą zmniejszyć się do poziomu, w którym pacjent może prowadzić normalne życie, jednakże zawsze istnieje ryzyko, że jakieś zdarzenie, na przykład obchody jakiejś rocznicy, reportaży telewizyjny, artykuł w gazecie, fajerwerki z okazji Dnia Niepodległości 4 lipca lub coś jeszcze innego, uruchomi przypływ wspomnień, a takie objawy, jak nadmierne pobudzenie, bezsenność, stany lękowe, zmiany nastrojów pojawią się znowu. Symptomy te mogą być dość poważne, a ich zniwelowanie wymaga czasu i dalszego leczenia.

Specjalizację w zakresie psychologii dorosłych uzyskałem w roku 1982 i od tego czasu obserwuję pojawiające się i przemijające fale entuzjazmu wobec kolejnych terapii konwencjonalnych i alternatywnych. Po żadnej z nich nie spodziewano się, że po jej zakończeniu objawy, których doświadczał pacjent, znikną całkowicie. Natomiast w przypadku kilku sesji EFT, których byłem świadkiem w San Francisco, właśnie to się wydarzyło. U weteranów, którzy pojawili się tam w ogromnym cierpieniu, nastąpiło albo całkowite ustąpienie objawów, albo bardzo znaczne ich zmniejszenie. Zauważyłem, że osoby, które doświadczyły traumy niedawno, robiły postępy szybciej, ale nawet ci, którzy walczyli ze swoimi wewnętrznymi demonami przez 30 lub 40 lat, doznawali dość dużej ulgi. Podobnie, uczestnicy, których traumatyczne przeżycia nie nałożyły się na bolesne przeżycia z dzieciństwa, uzyskiwali poprawę w krótszym czasie niż osoby, u których wojenne doświadczenia zostały pogłębione przez zdarzenia z przeszłości. Wiem, że według Gary'ego Craiga, wszystkie traumy, bez względu na ich złożoność, ostatecznie poddają się działaniu EFT, zwłaszcza przy wytrwałym stosowaniu i pomocy kompetentnego trenera. Jeżeli jest to prawdą, oznacza to, że ta metoda daje znacznie większą skuteczność terapeutyczną niż jakiegokolwiek inne podejście, z jakim kiedykolwiek miałem do czynienia.

Rozpoczęliśmy w niedzielny wieczór, a ja mogłem towarzyszyć członkom zespołu w analizowaniu historii uczestników oraz symptomów, które miały być przedmiotem terapii.

Wiedziałem, że ważne jest wykonanie ponownego badania po upływie jednego miesiąca oraz kolejnego po trzech

miesiącach, a weterani za każdym razem wypełniali kwestionariusze PCL-M. Wskazywały one, że w przypadku osób, u których nastąpiło zniesienie objawów, stan poprawy utrzymywał się w czasie. Wszyscy oni byli zachęceni do samodzielnego opukiwania się po upływie tygodnia badań. Oczywiście, trudno powiedzieć dokładnie, co robią i czy nadal stosują EFT, ale ich kwestionariusze dowodzą, że czują się wyraźnie lepiej niż wówczas, gdy zgłosili się do programu po raz pierwszy, niektórzy z nich po latach terapii konwencjonalnej.

Na pytanie, czy wyniki, których osiągnięcia byłem świadkiem w San Francisco, byłyby uznane za sukces, gdyby pojawiły się dzięki terapii konwencjonalnej, muszę odpowiedzieć, że gdyby terapia konwencjonalna przyniosła te same efekty, byłoby to uznane za cudowne, nieoczekiwane i niewiarygodne.

W EFT podoba mi się to, że wydaje się oferować ludziom szansę na zdjęcie z siebie starych ciężarów i pójście naprzód. Wielu weteranów z ostrym PTSD przebywało w domu, z dala od kontaktu z ludźmi, zawsze na baczności i w stanie pogotowia, nie potrafiąc cieszyć się życiem ani znaleźć dla siebie roli, w której mogliby się spełniać. Czynnikiem decydującym o atrakcyjności tej terapii, jeśli pominiemy początkową małą barierę, którą stanowi „dziwność” związana z opukiwaniem, jest skuteczność w zmniejszaniu symptomów. Myślę jednak, że tym, co ostatecznie przekonuje do EFT weteranów, sceptycznych wobec interwencji medycznych, jest fakt, iż terapia ta nie musi być bolesna, nie wymaga przyjmowania leków i można stosować ją samodzielnie. Nie jest konieczne ponowne przeżywanie trudnych wspomnień w celu

ich złagodzenia ani też zażywanie leków, które miałyby je częściowo zniwelować. Powszechnie uważa się, że jeśli twój stan ma się poprawić, będziesz musiał za to zapłacić, na przykład jeszcze raz przeżywając bolesne doświadczenie. Założenie to jest słuszne w przypadku niektórych terapii, ale nie w przypadku EFT.

Podczas tygodniowego programu terapii PTSD w San Francisco widziałem, jak bardzo weterani denerwowali się, że nie potrafią mówić o szczegółach danego wydarzenia. Opukiwali się bez ponownego przeżywania swoich doświadczeń, a na koniec sesji mówili: „Właśnie to dręczyło mnie tak bardzo”. Następnie opisywali wydarzenie, nie przeżywając już intensywnej emocji, które poruszyły ich kilka minut wcześniej. Interesujące jest, moim zdaniem, to, że EFT może spowodować znaczne zmiany fizjologiczne, podczas gdy osoba nie musi opisywać słowami niepokojących ją wspomnień lub wydarzeń ani przyjmować leków.

EFT wydaje się skuteczną terapią o zasadniczo trwałych efektach, na ogół bezbolesną i odpowiednią do samodzielnego stosowania, jeśli w przyszłości pojawią się inne aspekty danego problemu. Mogłoby ono być atrakcyjne z punktu widzenia całego systemu, w którym problemem jest bardzo liczna grupa osób dotkniętych PTSD. Jako że nie wymaga nakładów finansowych na farmaceutyki, możliwe jest stosunkowo szybkie wyprowadzenie kogoś z dość niebezpiecznej sytuacji, można doświadczyć złagodzenia intensywnego wewnętrznego bólu w dość szybkim tempie w porównaniu do czasu oczekiwania koniecznego w przypadku leków, nie ma żadnych bieżących wydatków, ponieważ terapia nie musi być prowadzona bez końca, a także nie pojawiają się komplikacje, które zdarzają się,

gdy pacjenci przywiązują się do terapeutów, których widują co tydzień bądź co miesiąc przez wiele lat. Terapia ta, stosowana w przypadku nowych weteranów wojennych, oferowałaby im szansę na normalne życie po okresie służby. Weteranom, którym objawy doskwierają od lat, nie przynosi korzyści w tak prosty sposób, jako że są oni niezdolni do pracy, utrzymują się z renty państwowej i niepokoją się, że mogliby korzystać z tych świadczeń w mniejszym zakresie albo je stracić, jeśli znów byłiby w stanie podjąć pracę.

Jeżeli terapeuci lub doradcy chcą pomóc ludziom, którzy mają problemy z lękiem, powinni, moim zdaniem, dowiedzieć się o EFT. Uważam, że dla osób dotkniętych PTSD lub innymi objawami związanymi ze stresem i lękiem, najbardziej liczy się to, że jest nadzieja. Nie muszą cierpieć do końca życia.

Wiem, że ludzie, którzy doświadczają poczucia beznadziei, myślą o śmierci jako o ostatecznym uwolnieniu od cierpienia, a w przypadkach, gdzie dochodzi PTSD, cierpienie to pogarszane jest przez brak snu, wysoki lęk, strachliwość, popsute relacje z innymi ludźmi, a także nieumiejętność odczuwania miłości lub sympatii. Najbardziej chciałbym, aby ludzie z PTSD uświadamiali sobie, że takich rzeczy, jak sukces, szczęście, miłość, zdrowie i dobre relacje nie traci się na zawsze. Postępy, które obserwowałem w ciągu tamtego tygodnia, dały mi nadzieję, że możliwe jest usunięcie bolesnych symptomów zespołu stresu pourazowego i uwolnienie się od nich, w miarę możliwości przy udzielanym na bieżąco wsparciu. I naprawdę możliwe wydaje się pozostawienie za sobą całej udręki i zajęcie się własnym życiem.

W czasie, gdy odbywałem specjalizację, miałem do wyboru psychoanalizę albo jeden z nowszych programów psychiatrii

biologicznej. Program psychoanalizy obejmował teorie psychosomatyczne dotyczące dysfunkcji ciała mających swe źródło w reakcjach emocjonalnych na wydarzenia, sytuacje i ludzi. W przypadku tej wczesnej teorii problem polega na tym, że z tymi zaburzeniami nie da się nic zrobić. Obecnie psychiatria stała się domeną medycyny alopacyjnej, gdzie szuka się objawów, które mogą poddać się leczeniu środkami farmakologicznymi, takimi jak antydepresanty i leki antypsychotyczne. Założenie, że sedno tego, co się dzieje, wciąż tkwi w osobie, której to dotyczy, nie jest brane pod uwagę. Gary prezentuje podejście psychosomatyczne, ukierunkowane wprost na fizjologię problemu, wykorzystując EFT do usunięcia podstaw zaburzenia spod symptomów.

Ludzie zawsze próbują wprowadzać nowe doświadczenia do swojego życia bądź do jego edukacyjnych lub intelektualnych aspektów, aby je zrozumieć, a metoda ta mogłaby być bardziej akceptowalna dla medycyny konwencjonalnej, gdyby powstała 50-60 lat temu, kiedy to być może zostałaby uznana za terapeutyczny odłam psychiatrii psychoanalitycznej. Jestem przekonany, że główną przeszkodą dla EFT jest fakt, iż ludzie nie myślą już w kategoriach psychodynamicznych. Wydarzeń rozstrajających emocjonalnie nie postrzegają jako źródła czy przyczyny objawów fizycznych.

Wielkim wyzwaniem dla kondycji ludzkiej jest zniwelowanie wewnętrznego niepokoju. Bóg jeden wie, że idziemy przez życie, popadając w konflikty z innymi ludźmi i ze światem, który po prostu nie spełnia naszych oczekiwań. Zdawać by się mogło, że zostaliśmy wyposażeni w elementy pozwalające nam czuć urazę, rozdrażnienie, złość i żal, które po pewnym czasie niszczą nas od środka. Ogromną sztuką jest

uwolnienie się od wyrządzonych nam krzywd, zaakceptowanie lekcji płynących z doświadczeń, przez które przeszliśmy, i wybaczenie innym tego, co zrobili lub czego wobec nas zaniechali. Korzystamy na tym przede wszystkim my sami, ponieważ możemy pójść naprzód, a negatywne uczucia nie są już częścią naszego codziennego życia. Na podstawie tego, co widziałem, mogę powiedzieć, że EFT wydaje się niezwykle pomocne w realizacji tego życiowego wyzwania. Pozytywny efekt EFT w tym zakresie jest ogromny.

Częścią spuścizny po wojnach na Bliskim Wschodzie jest traumatyczne uszkodzenie mózgu, czyli TBI, które znane jest również jako zamknięty uraz głowy. Ten rodzaj obrażeń może powodować poważne problemy z pamięcią krótkotrwałą i złożonym rozumowaniem. Osoba dotknięta TBI może doświadczać różnego rodzaju dysfunkcji poznawczych. Niemożliwe jest odbycie patrolu ulicznego w Iraku bez doznania rozmaitego typu obrażeń spowodowanych eksplozją, dlatego wielu bądź wręcz większość weteranów powracających z Iraku w jakimś stopniu cierpi na traumatyczne uszkodzenie mózgu.

Obejrzałem taśmę wideo przedstawiającą kobietę, która była nękana problemami z utrzymaniem równowagi i wrażliwością na światło, a także doznała utraty pamięci krótkotrwałej w następstwie wstrząśnienia mózgu w wypadku samochodowym. Sześć lat po tym zdarzeniu, gdy żadna z terapii, które zalecił jej lekarz, nie przyniosła zbyt dużej poprawy, przyjechała na warsztat Gary'ego. Chodziła wówczas o lasce. Jej reakcja na EFT była niesamowita. Po opukiwaniu odrzuciła laskę i zaczęła tańczyć na parkingu, krzycząc z radości, że nagle może robić tyle rzeczy, i że nie może się doczekać, kiedy pokaże to

lekarzom. EFT może być ważnym narzędziem terapeutycznym w przypadku TBI, bez względu na źródło tego urazu.

Badanie z wykorzystaniem EFT do terapii PTSD

dr Dawson Church

Kiedy Gary Craig i jego zespół złożony z ochotników pracowali z jedenaściorciem weteranów i członkami ich rodzin w San Francisco, my zebraliśmy i przeanalizowaliśmy dane dotyczące zmian stanu psychologicznego weteranów. Rezultatem było opracowanie naukowe opublikowane w recenzowanym czasopiśmie psychologicznym *Traumatology*. Z tej pracy pochodzi wykres zamieszczony na stronie 25. Tego typu badanie jest przydatne do potwierdzenia działania EFT przed psychologami pracującymi w strukturze Departamentu ds. Weteranów i prowadzącymi prywatną praktykę. Oto odniesienie do wspomnianego opracowania na wypadek, gdybyś zechciał przekazać informacje swojemu lekarzowi: Church, D. (2009). The Treatment of Combat Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Pilot Protocol. *Traumatology*, March, 15:1.

Drugie badanie, w którym przeprowadzono sześć sesji EFT w celu zlikwidowania traumatycznych wspomnień wojennych, przyniosło równie imponujące rezultaty. Wyniki uczestników dotyczące PTSD spadły o 50%, depresja zmniejszyła się o 49%, a lęk o 46%. Pomiarów dokonano trzy miesiące później i były one istotne statystycznie. Odniesienie do tego badania to:

Church, D., & Geronilla, L. (2009). Psychological Symptom Change in Veterans after Six Session of EFT (Emotional Freedom Techniques): An Observational Study. *International Journal of Healing and Caring*, Jan 9:1.

W związku z doskonałymi wynikami osiąganymi przez trenerów rozwoju osobistego i terapeutów stosujących EFT w pracy z weteranami oraz obiecującymi rezultatami dwóch badań pilotażowych, w roku 2008 rozpoczęto zakrojone na szeroką skalę badanie kolejne, które trwa do tej pory. Jest to eksperyment zwany randomizowanym badaniem klinicznym, czyli RCT (z ang. Randomized Clinical Trial – przyp. tłum.), stanowiący „złoty standard” uzyskiwania dowodów naukowych. Stworzona została sieć terapeutów i trenerów rozwoju osobistego, działających zarówno w strukturze Departamentu ds. Weteranów, jak i prowadzących praktykę prywatną, której zadaniem jest kontaktowanie weteranów z osobami pracującymi metodą EFT. Przedsięwzięcie to nosi nazwę Iraq Vets Stress Project (Projekt dotyczący stresu u weteranów wojny w Iraku), a więcej informacji można znaleźć na poświęconej mu stronie www.StressProject.org. W swojej książce *The Genie in Your Genes* (www.GenieBestseller.com) pokazuję, że istnieje wiele naukowych dowodów na działanie EFT, a ja z ogromną pasją gromadzę dane ilościowe, aby przekonać główne instytucje opieki zdrowotnej, jak szpitale i przychodnie, do rutynowego stosowania EFT, a także po to, by osoby zapewniające opiekę medyczną zrozumiały powiązanie między traumami emocjonalnymi a objawami fizycznymi.

2

Podstawowa procedura EFT

Aby sprawdzić, jak łatwo można opanować metodę EFT i nauczyć jej stosowania osoby cierpiące na PTSD lub jakiegokolwiek inne zaburzenie, warto skorzystać z opisu prezentującego krok po kroku podstawowe czynności.

Określenie problemu

Na początku sesji EFT zwykle dokonuje się pomiaru dyskomfortu osoby z wykorzystaniem skali od zera do dziesięciu. Nazywamy ją skalą intensywności. Można mierzyć dyskomfort fizyczny, taki jak ból, a także emocjonalny, objawiający się strachem, niepokojem, depresją czy złością.

Pomiar intensywności na skali od 0 do 10

0 – 1 – 2. – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
brak/ lekki dyskomfort/ umiarkowany dyskomfort/ duży dyskomfort/ ból o
najwyższym natężeniu

Żeby pomóc osobie „dostroić się” do jej stanu fizycznego, emocjonalnego lub psychicznego, zadawaj proste pytania. Na przykład, jeśli odczuwa ból, zapytaj, jak bardzo jest on dotkliwy. Wypróbuj ten sposób w tej chwili na sobie. Boli cię głowa? Czujesz ból w kolanie? Bola cię plecy?

Jeśli musisz sobie przypomnieć, że coś cię boli, i jeśli, poszukując tego bólu w sobie, pamiętasz, że gdzieś go

odczuwasz, ale tylko trochę, mieścisz się w przedziale „lekki dyskomfort” i możesz określić go na skali jako 1, 2 lub 3. W przypadku, gdy jest on trochę bardziej intensywny, tak że możesz się poruszać, ale masz świadomość bólu, oznacza to 4, 5 lub 6. Jeżeli ból jest źródłem ogromnego dyskomfortu, nie możesz o nim zapomnieć i ból ten utrudnia ci poruszanie się, jego intensywność wynosi 7, 8 lub 9. Ból osiągający maksymalne natężenie, jakie jesteś w stanie wytrzymać, najgorszy, jaki można sobie wyobrazić, odpowiada liczbie 10.

Dobrze jest zmierzyć każdy problem zarówno przed zastosowaniem EFT, jak i potem, aby w ten sposób sprawdzić swój postęp. Nie przejmuj się, jeśli trudność sprawia ci określenie intensywności konkretną liczbą – czasami osoby początkujące czują się zdezorientowane w tej części procedury i zastanawiają się, czy ich problem mieści się w przedziale pomiędzy 5 i 6, czy też raczej 2 i 3. Wraz z praktyką posługiwanie się 10-stopniową skalą staje się coraz łatwiejsze. Po prostu, na początek wybierz sobie jakąś liczbę, a potem będziesz robić to automatycznie. Pomocne jest uświadamianie klientom, że w tym przypadku nie ma błędnych odpowiedzi, więc jeśli mają problem z przyporządkowaniem konkretnej liczby, dobrym rozwiązaniem będzie zgadywanie.

Aby uzyskać punkt odniesienia, zanotuj liczbę i napisz kilka słów o tym, gdzie umiejscowiony jest ból, w jaki sposób przeszkadza ci w poruszaniu się, a także, czy staje się silniejszy, w zależności od tego, czy wykonujesz ruch w lewo, czy w prawo, siedzisz lub stoisz, i tak dalej.

Innym sposobem na określenie intensywności bólu lub dyskomfortu jest szerokie rozłożenie ramion odpowiadające

znacznemu natężeniu dolegliwości i przybliżenie ich, by zobrazować niewielki ból.

Ta metoda sprawdza się w przypadku dzieci, którym łatwiej jest ocenić coś w kategoriach „duży” i „mały”, używając do tego rąk zamiast skali liczbowej.

Możesz także wizualizować sobie swój dyskomfort na termometrze, gdzie czerwona kreska sięgająca końca skali obrazuje maksymalny ból, zaś umiejscowiona w jej dolnych granicach określa nieznaczną dolegliwość. Możesz także wyobrazić sobie licznik przypominający wyglądem przestarzały wskaźnik zużycia paliwa, w którym niewielki ból przedstawia cyfra zero po lewej stronie, sygnalizująca pusty zbiornik, podczas gdy ogromne natężenie cierpienia pokazuje liczba 100, oznaczająca pełny zbiornik.

Nie ma znaczenia, jaką metodę wybierzesz, jeśli tylko działa ona w twoim przypadku. Śledzenie intensywności bólu przed opukiwaniem i po nim to najprostszy sposób na sprawdzenie, czy i jak skutecznie działa terapia.

Ta sama skala odnosi się do uczuć. Najpierw skoncentruj się na dręczącym cię wydarzeniu, wspomnieniu lub problemie. Potem zadaj sobie te same pytania, które zadałbyś klientowi bądź pacjentowi. Jak oceniasz swoją złość, niepokój, depresję lub zdenerwowanie na skali od 1 do 10? Jeśli nie porusza cię zupełnie, intensywność mieści się na poziomie liczby zero. Jeśli swój stan określasz jako 10, oznacza to maksimum, jakie możesz znieść. Przywyknij do rozpoczynania każdej sesji opukiwania od pomiaru intensywności i notowania wyników.

Teraz, korzystając ze swojego Podręcznika EFT, chciałbym przedstawić Podstawową procedurę, leżącą u podstaw tej metody.

Podstawowa Procedura



Każdy przepis zawiera określone składniki, które muszą zostać dodane w pewnej kolejności. Na przykład, kiedy pieczesz ciasto, musisz użyć cukru, a nie pieprzu, a dosypujesz go przed włożeniem ciasta do piekarnika. W przeciwnym razie... z ciasta nic nie będzie.

Procedura EFT przypomina przepis na ciasto. Są w niej składniki, które łączą się w określony sposób. Tak samo jak ktoś, kto uczy się gotować, najlepsze rezultaty osiągnie, jeśli będzie trzymał się sprawdzonych wskazówek, osoba rozpoczynająca pracę z EFT powinna nauczyć się Podstawowej Procedury. Znakomity szef kuchni może zmieniać przepis i ty również będziesz mógł to robić, gdy tylko opanujesz podstawy.

Wprawdzie zamierzam opisać Podstawową Procedurę szczegółowo, ale jest ona prosta i łatwa do przeprowadzenia. *Kiedy ją zapamiętasz, zastosowanie jej zajmie ci mniej więcej minutę.* Oczywiście, będzie to wymagać trochę doświadczenia, ale po kilku próbach cały proces poznasz tak dobrze, że będziesz mógł upiec swoje ciasto emocjonalnej wolności nawet we śnie. Wkroczysz wówczas na drogę do mistrzostwa w EFT i osiągnięcia całej satysfakcji z tego, co oferuje ta metoda.

Chciałbym tu wtrącić, że istnieje także szereg *skrótów*, które opisałem w dalszej części tej książki oraz w materiałach DVD. W tym miejscu przedstawiam *pełną* Podstawową Procedurę, ponieważ jest ona fundamentem całego procesu. Choć biegli praktycy mogą jednak zechcieć skorzystać ze skrótów i innych zaawansowanych technik, gdyż skracają one czas stosowania EFT średnio o połowę oraz znacznie poprawiają wyniki, to jednak rozpocząć należy od Podstawowej procedury.

W skład pełnej Procedury Podstawowej wchodzi cztery elementy, z których dwa są identyczne. Oto one:

1. Ustawienie
2. Sekwencja
3. Procedura 9-gamowa
4. Sekwencja

Składnik nr 1: Ustawienie

Zastosowanie Podstawowej Procedury przypomina grę w kręgle. Używa się w niej maszyny, która ustawia je poprzez podniesienie ich i ułożenie w idealnym porządku na końcu toru. Kiedy „ustawienie” jest gotowe, musisz jedynie pchnąć kulę po torze tak, aby strąciła kręgle.

Podobnie w Podstawowej Procedurze, najpierw „ustawiasz” swój układ energetyczny tak, jakby był to zestaw kręgli. Czynność ta (zwana Ustawieniem) jest niezbędna dla całego procesu, gdyż przygotowuje układ energetyczny do tego, aby

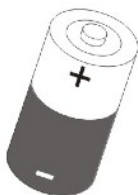
pozostałe elementy Podstawowej Procedury mogły spełnić swe zadanie.

Naturalnie, nasz układ energetyczny nie jest tak naprawdę kompletem kręgli. Składa się on z subtelnych obwodów elektrycznych. Poprzez analogię do gry w kręgle chciałem tylko przedstawić ci cel Ustawienia i zaznaczyć, że koniecznie należy *zapewnić, by układ energetyczny był odpowiednio przygotowany, zanim przystąpisz do usuwania występujących w nim zaburzeń.*

Układ energetyczny podlega zakłóceniom elektrycznym, które mogą blokować równoważący efekt opukiwania. Kiedy taka blokada występuje, musi ona zostać usunięta, bo w przeciwnym razie Podstawowa Procedura nie zadziała. Usunięcie tej przeszkody to zadanie Ustawienia.

Z technicznego punktu widzenia, taka blokada przybiera postać *odwrócenia biegunowości wewnątrz układu energetycznego.* Nie należy go mylić z *zaburzeniem energii,* które powoduje powstanie negatywnych emocji.

Tu może nam pomóc kolejna analogia. Wyobraź sobie latarkę lub jakiegokolwiek inne urządzenie działające na baterie. Jeżeli baterii nie ma, urządzenie nie działa. Ponadto, *baterie muszą zostać umieszczone we właściwy sposób.* Zauważyłeś zapewne, że znajdują się na nich oznaczenia + i -. Symbole te wskazują biegunowość baterii. Jeżeli włożysz je do urządzenia zgodnie z instrukcją, prąd popłynie prawidłowo i latarka będzie świecić.



Ale co stanie się, kiedy umieścisz je w odwrotnym kierunku? Spróbuj kiedyś. Latarka nie zadziała. Zachowuje się tak, jakby baterii w ogóle w środku nie było. To właśnie dzieje się, kiedy w układzie energetycznym pojawia się odwrócenie psychologiczne.

Wygląda to tak, jakby twoje baterie zostały włożone odwrotnie. Nie chcę przez to powiedzieć, że przestajesz funkcjonować całkowicie – nie przewracasz się i nie umierasz – po prostu, twój postęp w niektórych aspektach jest zahamowany.

Takie odwrócenie biegowości ma swoją nazwę. Określa się je mianem Odwrócenia Psychologicznego. Jest ono niezwykle odkryciem z szeregiem zastosowań *we wszystkich obszarach i rozwoju osobistym*.

To z powodu Odwrócenia Psychologicznego niektóre choroby mają charakter przewlekły i łatwo nie poddają się konwencjonalnemu leczeniu. Odwróceniem Psychologicznym można też wyjaśnić problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów bądź z uwolnieniem się od nałogu. Mówiąc dosłownie, jest ono przyczyną samosabotażu.

Odwrócenie Psychologiczne jest spowodowane autodestrukcyjnym, negatywnym myśleniem, które często ma charakter podświadomy i dlatego pozostaje poza naszą świadomością. Średnio pojawia się, a zarazem zakłóca działanie EFT, w 40% przypadków. U niektórych ludzi występuje w niewielkim stopniu (dzieje się tak rzadko), podczas gdy innych może nękać niemal przez cały czas (co także zdarza się rzadko). Większość ludzi jednak mieści się pomiędzy tymi skrajnościami. Odwrócenie Psychologiczne nie powoduje żadnych odczuć, dlatego nie wiemy, czy nas dotyczy, czy też

nie. Podatni na nie są nawet ludzie najbardziej pozytywnie nastawieni do życia. Ty również.

Kiedy mamy do czynienia z Odwróceniem Psychologicznym, hamuje ono wszelkie próby leczenia, łącznie z działaniem EFT. Z tego powodu *musi zostać poddane korekcie, jeżeli pozostała część Podstawowej procedury ma przynieść skutek.*

Aby mieć gwarancję, że postępujemy w pełni zgodnie z koncepcją Remontu Kapitałnego, korygujemy Odwrócenie Psychologiczne, *nawet jeśli istnieje szansa, że nie występuje.* Korekta zajmuje od 8 do 10 sekund, a w przypadku, gdy odwrócenia nie ma, nie dzieje się nic złego. Jeżeli jednak jest obecne, dzięki temu z twojej drogi do sukcesu usunięta zostaje ogromna przeszkoda.

Teraz nadszedł czas, by wyjaśnić, jak działa Ustawienie. Obejmuje ona dwie czynności: trzykrotne powtarzanie afirmacji oraz jednoczesne masowanie Punktu wrażliwego bądź opukiwanie Punktu karate. (Zostanie to krótko omówione).

Afirmacja

Jako że przyczyną Odwrócenia Psychologicznego jest negatywne myślenie, zdziwienia nie powinien budzić fakt, że do jego skorygowania wykorzystuje się neutralizującą afirmację. Na przykład:

Mimo że mam ten _____, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

W pustym miejscu należy umieścić krótki opis problemu, z którym pracujemy. Oto kilka przykładów:

Mimo że mam ten ból w dolnej części pleców, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mam tę złość na ojca, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mam to wspomnienie z wojny, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mam te koszmary nocne, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mam to pragnienie, by napić się alkoholu, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mam tę depresję, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

To jedynie niektóre z możliwości, ponieważ lista problemów, na które stosuje się EFT, jest nieskończona. Możesz także modyfikować swoje afirmacje w następujący sposób:

Akceptuję siebie, mimo że mam ten _____.

Mimo że mam ten _____, szczerze i głęboko akceptuję siebie.

Kocham i akceptuję siebie, mimo że mam ten _____.

Wszystkie te afirmacje są poprawne, ponieważ są sformułowane zgodnie z tą samą ogólną zasadą. Oznacza to, że potwierdzają istnienie problemu i twoją samoakceptację pomimo jego obecności.

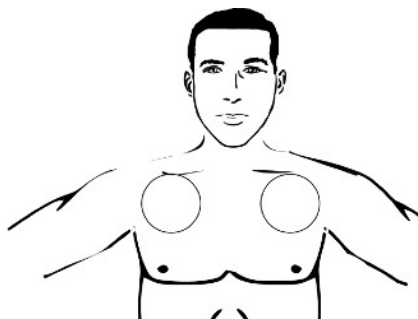
Właśnie te elementy są niezbędne do działania afirmacji. Możesz posługiwać się którąkolwiek z nich, ale proponuję, abyś korzystał z zalecanej na początku, gdyż jest łatwa do zapamiętania i w wielu przypadkach okazała się skuteczna.

Nie ma znaczenia, czy wierzysz w tę afirmację, czy też nie. Po prostu ją wypowiedz. Lepiej jest zrobić to z uczuciem i naciskiem, ale powiedzenie jej zwyczajnym tonem również zadziała. Najkorzystniejsze rozwiązanie to wypowiedzenie jej na głos, jednak jeżeli jesteś w sytuacji, w której wolisz mówić ściszym głosem lub wręcz bezgłośnie, też jest to możliwe.

Aby podnieść skuteczność afirmacji, w Ustawieniu stosuje się również masowanie „Punktu Wrażliwego” lub opukiwanie „Punktu Karate”. Są one opisane poniżej.

Punkt Wrażliwy

Na ciele występują dwa Punkty Wrażliwe i nie ma znaczenia, który z nich wykorzystasz. Są one rozmieszczone po lewej i prawej stronie górnej części klatki piersiowej, a odszukać je możesz w następujący sposób:



The Sore Spot – Punkt Wrażliwy

Dotknij miejsca, w którym zaczyna się krtka, mniej więcej tam, gdzie zwykle u mężczyzn znajduje się węzeł krawata. Odszukaj wgłębienie w kształcie litery U na samym szczycie mostka. Odmierz odległość ok. 7,5 cm w dół, a następnie taki sam odcinek w lewo (lub w prawo). Teraz twoja dłoń powinna znajdować się lewej (lub prawej) górnej części klatki piersiowej. Kiedy będziesz energicznie uciskać tę część (okrężnym ruchem o promieniu ok. 5 cm), znajdziesz Punkt Wrażliwy. Właśnie to miejsce będziesz masować, powtarzając afirmację.

Kiedy pocierasz je mocno, często staje się ono obolałe lub wrażliwe na dotyk, gdyż tworzy się tam zastój limfatyczny. Masowanie sprawia, że zostaje on usunięty.

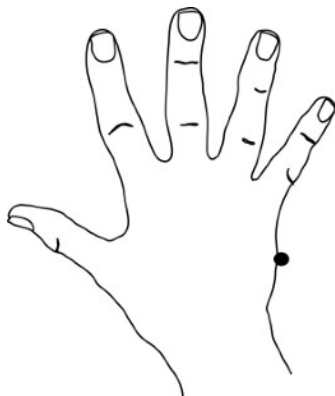
Na szczęście, po kilku sesjach zastój limfy znika całkowicie i ból ustępuje. Wówczas masowanie nie jest już źródłem żadnego dyskomfortu.

Nie chcę tu wyolbrzymiać bólu, jakiego możesz doświadczyć. Rozcierając Punkt Wrażliwy, nie będziesz odczuwał mocnego, intensywnego bólu. Jest on możliwy do wytrzymania i nie powinien powodować nadmiernego

dyskomfortu. Jeśli jednak jest inaczej, do masowania użyj mniej siły.

Ponadto, jeżeli byłeś w tym miejscu operowany bądź jeśli z jakichkolwiek przyczyn medycznych nie powinieneś ruszać tego obszaru swojego ciała, *wyberz punkt po drugiej stronie*. Bez względu na to, którą z nich masujesz, skutek będzie ten sam. W każdym razie, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości, przed rozpoczęciem sesji skonsultuj się ze swoim lekarzem lub zamiast Punktu Wrażliwego opukuj Punkt Karate.

Punkt Karate



The Karate Chop (KC) Point – Punkt Karate (PK)

Punkt Karate (w skrócie **PK**) mieści się pośrodku zewnętrznego boku dłoni (którejkolwiek), pomiędzy końcem

nadgarstka i podstawą małego palca albo, ujmując to inaczej, jest to ta część dłoni, którą wymierzyłbyś cios karate.

Zamiast masowania, jak w przypadku Punktu Wrażliwego, w Punkcie Karate stosujesz energiczne opukiwanie koniuszkami palca wskazującego i środkowego – bądź opuszkami wszystkich palców – drugiej ręki. Chociaż *można* wybrać którąkolwiek dłoń, najwygodniej jest opukiwać Punkt Karate ręki niedominującej palcami ręki dominującej. Jeśli jesteś praworęczny, opukuj Punkt Karate na lewej dłoni palcami prawej ręki. Jeśli natomiast posługujesz się lewą ręką, wybierz Punkt Karate prawej dłoni, a do opukiwania użyj palców lewej ręki.

Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nie jesteś w stanie wykorzystać obu rąk, opukuj Punkt Karate jednej ręki o dowolną powierzchnię – stół, biurko, oparcie krzesła, a nawet o udo. Punkt ten zostanie aktywowany także wówczas, gdy będzie opukiwała go druga osoba.

Punkt Wrażliwy czy Punkt Karate?

Po wielu latach doświadczeń ze stosowaniem obu metod stwierdzone zostało, że masowanie Punktu Wrażliwego przynosi trochę lepsze rezultaty niż opukiwanie Punktu Karate. Nie jest to w żadnym wypadku jednoznaczne zalecenie, ale raczej wskazówka.

Ponieważ Ustawienie odgrywa tak ważną rolę w przygotowaniu drogi do dalszego działania Podstawowej procedury, namawiam cię do wykorzystywania Punktu Wrażliwego zamiast Punktu Karate. Zwiększa to prawdopodobieństwo skuteczności. Niemniej jednak, Punkt Karate jest niezwykle przydatny i w zdecydowanej większości

przypadków usuwa blokady. Dlatego możesz wykorzystywać Punkt Karate, jeśli masowanie Punktu Wrażliwego jest z jakichkolwiek powodów jest niewskazane.

Oglądając materiał filmowy z naszych seminariów, zauważysz, że często zalecam ludziom opukiwanie Punktu Karate zamiast masowania Punktu Wrażliwego. Robię tak, ponieważ łatwiej jest mi dzięki temu uczyć metody, gdy występuję na scenie.

Teraz, gdy znasz już części składowe Ustawienia, jego zastosowanie jest proste. Wybierasz słowo lub krótkie zdanie, które wstawiasz w puste miejsce w afirmacji, a następnie *po prostu z naciskiem trzykrotnie powtarzasz afirmację, przez cały czas masując Punkt Wrażliwy lub opukując Punkt Karate.*

I to wszystko. Po kilku próbach będziesz w stanie wykonać Ustawienie w ciągu około 8 sekund. Kiedy przeprowadzisz je we właściwy sposób, będziesz gotów na kolejną część Podstawowej Procedury, czyli Sekwencję.

Składnik nr 2: Sekwencja

Koncepcja Sekwencji jest bardzo prosta. Polega ona na opukiwaniu zakończeń ważniejszych meridianów ciała, dzięki czemu blokady (które często opisuję jako „bzzt”) w układzie energetycznym zostają usunięte, a energia zrównoważona. Zanim dokładnie wskażę te punkty, chciałbym przedstawić kilka wskazówek na temat procesu opukiwania.

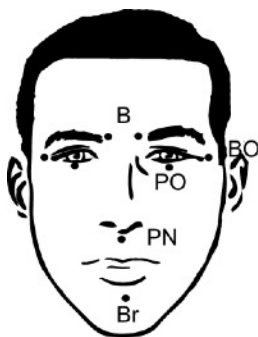
Wskazówki dotyczące opukiwania:

- Do opukiwania możesz wykorzystywać którąkolwiek rękę, ale zwykle wygodniej jest używać ręki dominującej (prawej, jeśli jesteś praworęczny, bądź lewej, jeśli posługujesz się lewą ręką).
- Możesz także opukiwać się obiema rękami jednocześnie. Wielu trenerów i osób uczących się preferuje takie rozwiązanie.
- Używaj opuszków palca wskazującego i środkowego. Dzięki temu, opukiwaniem pokryjesz większy obszar niż w przypadku wykorzystania tylko jednego palca i w ten sposób łatwiej trafisz we właściwe miejsce.
- Możesz używać trzech, a nawet czterech palców każdej ręki. Poeksperymentuj, żeby sprawdzić, który wariant najbardziej ci odpowiada.
- Opukuj punkty zdecydowanie, ale nie na tyle mocno, by sprawić sobie ból lub spowodować sińce.
- Każdy z punktów opukuj mniej więcej siedem razy. Mówię „mniej więcej”, ponieważ podczas opukiwania będziesz powtarzać tzw. „przypominacz” (termin ten zostanie wyjaśniony później) i trudno byłoby ci w tym samym czasie liczyć. Jeżeli liczba uderzeń wyniesie nieco więcej lub nieco mniej niż siedem (np. od pięciu do dziewięciu), będzie to wystarczające.

Większość punktów rozmieszczonych jest po obu stronach ciała. Nie ma znaczenia, którą wybierzesz ani czy zmienisz strony podczas Sekwencji. Na przykład, jeśli opukujesz punkt pod prawym okiem, w dalszej części Sekwencji będziesz opukiwać punkt pod lewą pachą.

Punkty: Każdy meridian ma dwa zakończenia. Dla celów Podstawowej Procedury opukiwanie jednego z nich w zupełności wystarczy do zrównoważenia wszelkich zakłóceń, jakie mogą wystąpić w meridianie. Zakończenia znajdują się bliżej powierzchni ciała i dlatego są łatwiej dostępne niż inne punkty biegnące wzdłuż meridianów, które są rozmieszczone o wiele głębiej.

Teraz nadeszła kolej na przedstawienie wskazówek, które umożliwią ci znalezienie zakończeń meridianów istotnych w Podstawowej Procedurze. Wszystkie te punkty, opukiwane w odpowiedniej kolejności, tworzą Sekwencję.



EB- B, SE – BO, UE – PO, UN – PN, CH – Br

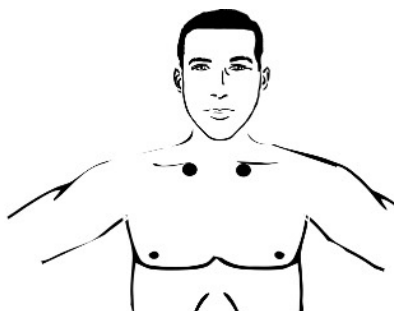
Brow: Na początku brwi tuż przy nasadzie nosa, po jednej jej stronie. W skrócie będziemy go nazywać **B**.

Bok Oka: Na kości oczodołu, na wysokości zewnętrznego kącika oka. W skrócie **BO**.

Pod Okiem: Na kości oczodołu, około 2,5 cm od źrenicy. Skrót nazwy tego punktu to **PO**.

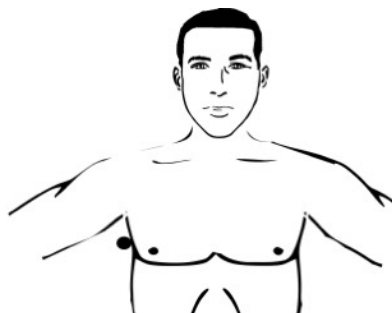
Pod Nosem: W niewielkim wgłębieniu pomiędzy podstawą nosa a górną wargą. W skrócie ten punkt nazywamy **PN**.

Broda: Pośrodku odcinka między brodą a końcem dolnej wargi. Chociaż punkt ten nie jest usytuowany dokładnie na brodzie, nazywamy go tak, gdyż taki opis jest łatwiej zrozumiały. W skrócie określamy go **Br**.



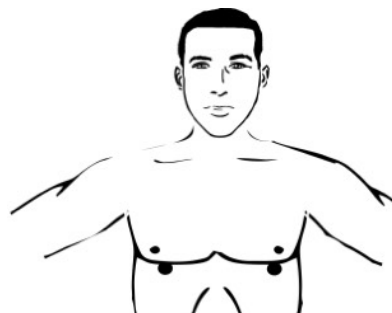
The Collarbone (CB) Points – Punkty Obojczyka (Ob)

Obojczyk: Punkt ten mieści się na połączeniu mostka, obojczyka i pierwszego żebra. Umieść palec w zagłębieniu w kształcie litery U nad mostkiem (w miejscu, gdzie u mężczyzn znajduje się węzeł krawata). Następnie przesunąć palec w dół o około 2,5 cm i przesunąć go w lewo (lub w prawo) o kolejne 2,5 cm. Punkt ten w skrócie nazywany jest **Ob**, od obojczyka, *mimo iż nie leży bezpośrednio na obojczyku*. Znajduje się on w miejscu, gdzie rozpoczyna się obojczyk.



The Underarm (UA) Points – Punkty Pod Pachą (PP)

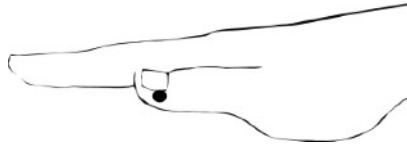
Pod Pachą: Z boku ciała, na wysokości sutka (u mężczyzn) lub pośrodku paska stanika (u kobiet). Znajduje się około 10 cm poniżej pachy. Punkt ten nazywać będziemy w skrócie **PP**.



The Below Nipple (BN) Points – Punkty Pod Brodawką
Sutkową (PB)

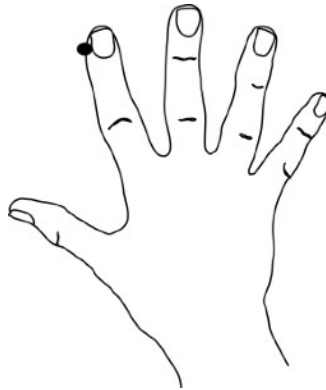
Pod Brodawką Sutkową: W przypadku mężczyzn punkt ten znajduje się mniej więcej 2,5 cm pod brodawką sutkową. U

kobiet zlokalizowany jest w miejscu, gdzie podstawa piersi dotyka klatki piersiowej. W skrócie **PB**.



The Thumb (Th) Point – Punkt Kciuka (K)

Kciuk: Punkt ten znajduje się po zewnętrznej stronie kciuka u nasady paznokcia. W skrócie nazywamy go **K**.



The Index Finger (IF) Point – Punkt Palca Wskazującego (PW)

Palec Wskazujący: Z boku palca wskazującego (od strony kciuka), u nasady paznokcia. W skrócie punkt ten nazywamy **PW**.



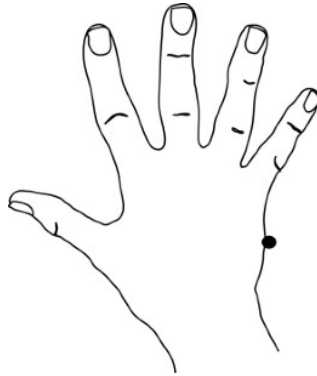
The Middle Finger (MF) Point – Punkt Palca Środkowego (PŚ)

Palec Środkowy: Znajdziemy go z boku palca środkowego (po stronie kciuka), u nasady paznokcia. W skrócie określamy go jako **PŚ**.



The Baby Finger (BF) Point – Punkt Małego Palca (MP)

Mały Palec: Mieści się z boku małego palca (po stronie kciuka), przy nasadzie paznokcia. W skrócie nazywamy go **MP**.



The Karate Chop (KC) Point – Punkt Karate (PK)

Punkt Karate: Został on opisany w części poświęconej Ustawieniu. Znajduje się pośrodku zewnętrznego boku dłoni, pomiędzy krańcem nadgarstka i podstawą małego palca. W skrócie określamy go **PK**.

Oto zastosowane skróty, przedstawione w kolejności, w której zostały opisane powyżej:

B – Brew

BO – Bok Oka

PO – Pod Okiem

PN – Pod Nosem

Br - Broda

Ob – Obojczyk

PP – Pod Pachą

PB – Pod Brodawką Sutkową

K – Kciuk

PW – Palec Wskazujący

PŚ – Palec Środkowy

MP – Mały Palec

PK – Punkt Karate

Zauważ, że punkty opukiwania następują w kolejności *od góry do dołu ciała*. Oznacza to, że każdy następny punkt znajduje się poniżej poprzedniego. Dzięki tej wskazówce powinieneś szybko zapamiętać ich układ. Po kilkakrotnym przećwiczeniu będziesz opukiwać je automatycznie.

Zwróć uwagę, iż pominięty został palec serdeczny, który w procedurze został uznany za zbędny. Niemniej jednak wielu praktyków EFT dla wygody włącza go do opukiwania.

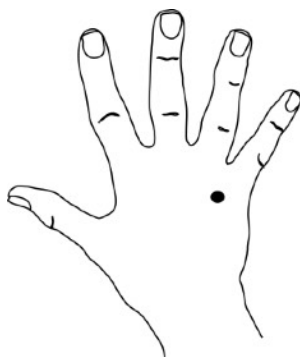
Ponadto, od czasu realizacji naszych pierwszych materiałów DVD, dodawany jest punkt **PB**. Początkowo nie był brany pod uwagę ze względu na panie, które czuły się niezręcznie, opukując go w miejscach publicznych, na przykład w restauracji itp. Pomimo że EFT świetnie działa również bez włączania tego punktu, uwzględniłem go w procedurze w celu jej dopełnienia.

Składnik nr 3: Procedura 9-gamowa

Procedura 9-gamowa jest bodajże najdziwaczniejszym elementem EFT. Jej celem jest „odpowiednie dostrojenie” mózgu poprzez ruchy gałek ocznych, nucenie i liczenie. Kiedy poruszamy oczami, poprzez połączenia nerwowe stymulowane są pewne części mózgu. Podobnie, prawa półkula mózgu (kreatywna) angażowana jest podczas nucenia, natomiast półkula lewa (logiczna) zostaje pobudzona przez liczenie.

W Procedurze 9-gamowej, której przeprowadzenie zajmuje 10 sekund, wykonuje się dziewięć czynności stymulujących pracę mózgu, przy jednoczesnym opukiwaniu jednego z punktów energetycznych ciała, mianowicie Punktu Gamy. Po kilkuletnich doświadczeniach okazało się, że proces ten podnosi skuteczność EFT i przyspiesza postęp zmierzający do osiągnięcia wolności emocjonalnej, zwłaszcza gdy zostanie przeprowadzony pomiędzy dwiema Sekwencjami.

Jednym ze sposobów na zapamiętanie Podstawowej Procedury jest porównanie jej do kanapki z szynką. Ustawienie można potraktować jako jej przygotowanie, a sama kanapka składa się z dwóch kromek chleba (Sekwencja) z szynką pomiędzy nimi, czyli Procedurą 9-gamową.



The Gamut Point – Punkt Gamy

Aby wykonać Procedurę 9-gamową, najpierw musisz znaleźć Punkt Gamy. Znajduje się on na grzbiecie dłoni, około

1,7 cm poniżej miejsca pomiędzy knykциями u podstaw palca serdecznego i małego.

Jeśli wyobrazisz sobie linie między knykциями palców serdecznego i małego jako podstawę trójkąta równobocznego, w którym dwa boki zbiegają się w kierunku nadgarstka, to wierzchołkiem tego trójkąta będzie właśnie Punkt Gamy.

Następnie musisz wykonać dziewięć różnych działań, opukując w tym czasie Punkt Gamy. A zatem:

1. Zamknij oczy.
2. Otwórz oczy.
3. Spójrz ostro w prawo bez poruszania głową
4. Spójrz ostro w lewo bez poruszania głową
5. Zatocz oczami koło, wyobrażając sobie, że twój nos znajduje się pośrodku tarczy zegara, a ty próbujesz zobaczyć wszystkie cyfry po kolei. Głowę trzymaj nieruchomo.
6. Zatocz oczami koło w przeciwnym kierunku. Nie poruszaj głową.
7. Przez dwie sekundy nuć melodię (np. „Włazł kotek na płótek” czy „Sto lat”)
8. Policz szybko od 1 do 5.
9. Znów przez dwie sekundy nuć melodię.

Zauważ, że wszystkie te czynności przedstawione zostały w określonej kolejności, dlatego proponuję, żebyś zapamiętał je właśnie w tym porządku. Jednak, jeżeli chcesz, możesz nieco zmienić ten układ, pod warunkiem, że wykonasz wszystkie dziewięć czynności, a ostatnie trzy potraktujesz jako całość. Oznacza to, że najpierw nuczysz przez dwie sekundy, następnie

liczysz, a potem znowu nuczysz, dokładnie w takim porządku. Lata doświadczeń wykazały, że odgrywa to istotną rolę.

Poza tym, u niektórych osób nucenie „Sto lat” powoduje opór, gdyż przywołuje wspomnienia nieudanych urodzin. W takim wypadku można zastosować EFT na bolesne wspomnienia, by uwolnić się od nich, bądź tymczasem pominąć tę kwestię, zastępując tę melodię inną.

Składnik nr 4: Sekwencja (ponownie)

Czwarty i ostatni składnik Podstawowej Procedury został opisany powyżej. Jest to dokładne powtórzenie tej samej Sekwencji.

Przypominacz

Kiedy zapamiętasz Podstawową Procedurę, będzie ci służyć już na zawsze. Lista problemów emocjonalnych i fizycznych, na które można ją stosować, jest nieograniczona i działa ona w większości przypadków. Jednakże, zanim zaczniemy wykorzystywać ją do pracy z określonym problemem, musimy omówić jeszcze jedną kwestię. Jest to Przypominacz.

Kiedy podczas gry w futbol rozgrywający podaje piłkę, kieruje ją do konkretnego zawodnika. Nie wyrzuca jej po prostu w powietrze z nadzieją, że ktoś ją pochwyti. Podobnie, Podstawowa Procedura musi być ukierunkowana na określony problem. W przeciwnym razie będziesz się miotać bez celu z niewielkim lub żadnym skutkiem. Podstawową Procedurę

„kierujesz” poprzez stosowanie jej wówczas, gdy jesteś „dostrojony” do problemu, od którego pragniesz się uwolnić. Podpowiadasz w ten sposób swojemu układowi energetycznemu, który problem ma być celem.

Zapamiętaj stwierdzenie będące fundamentem EFT, czyli:

„Przyczyną wszystkich negatywnych emocji jest zaburzenie w układzie energetycznym ciała.”

Negatywne emocje pojawiają się, ponieważ jesteś dostrojony do pewnych myśli lub okoliczności, które z kolei powodują zakłócenie w twoim układzie energetycznym. Poza tym funkcjonujesz normalnie. Na przykład, lęk wysokości, na który cierpi dana osoba, nie ujawnia się, gdy czyta ona komiks w weekendowym wydaniu ulubionej gazety, gdyż nie jest ona dostrojona do problemu.

Dostrojenie do problemu może pojawić się po prostu w wyniku myślenia o nim. W praktyce dostrojenie oznacza myślenie o problemie. Uruchamia ono istniejące zaburzenia energetyczne, które mogą wówczas i tylko wówczas zostać zrównoważone przez zastosowanie Podstawowej Procedury. Bez dostrojenia się do problemu, a tym samym przywołania tych zakłóceń, Podstawowa Procedura nic nie zdziała.

Dostrojenie to pozornie bardzo prosty proces. Po prostu, myślisz o swoim problemie, wykonując jednocześnie Podstawową Procedurę. Tak przynajmniej wygląda to w teorii.

Niemniej jednak pewne trudności może sprawiać ci świadome myślenie o problemie, gdy w tym samym czasie opukujesz punkty, nucisz, liczysz itp. Dlatego właśnie

wprowadziłem Przypominacz, który powtarzasz przez cały czas podczas wykonywania Podstawowej Procedury.

Przypominacz to jedynie słowo lub krótkie sformułowanie opisujące problem, które powtarzasz głośno podczas opukiwania każdego z punktów w Sekwencji. W ten sposób przez cały czas „przypominasz” układowi energetycznemu o problemie, nad którym pracujesz.

Najlepszym Przypominaczem jest część afirmacji stosowanej w Ustawieniu. Przykładowo, kiedy pracujesz nad strachem przed wystąpieniami publicznymi, afirmacja w Ustawieniu może brzmieć następująco:

Mimo że mam ten lęk przed publicznymi wystąpieniami, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Środek tej afirmacji, czyli podkreślone słowa lęk przed publicznymi wystąpieniami, doskonale sprawdzają się jako Przypominacz.

Podczas seminariów, jak te, zaprezentowane w naszych materiałach DVD, czasami wykorzystuję krótszą wersję Przypominacza. Mogę użyć określenia „lęk przed publicznymi wystąpieniami” lub po prostu „wystąpienia publiczne”, zamiast nieco dłuższego sformułowania przedstawionego powyżej. Jest to jeden ze skrótów, do których przywykliśmy po latach praktyki. Jednakże ty sam możesz ułatwić sobie zadanie, powtarzając w Przypominaczu te same słowa, które wypowiadasz jako część afirmacji w Ustawieniu.

W naszych nagraniach audio i w niektórych materiałach video najprawdopodobniej zauważysz pewną rzecz. Mianowicie, *nie zawsze proszę ludzi o powtarzanie Przypominacza*. Czynię tak, ponieważ z czasem odkryłem, że wypowiedzenie afirmacji podczas Ustawienia zazwyczaj

wystarczy, by dostroić się do problemu, nad którym właśnie pracujemy. Podświadomość zwykle wychwytuje go w czasie wykonywania Podstawowej Procedury, choć może się wydawać, że opukiwanie, nucenie, liczenie i pozostałe czynności rozpraszają naszą uwagę.

Nie *zawsze* jednak należy rezygnować z Przypominacza, a w miarę zdobywanego doświadczenia możliwe jest rozpoznanie przypadków, w których powtarzanie Przypominacza będzie zbędne. Jak już napisałem wcześniej, nie jest to zwykle konieczne, ale *jeżeli Przypominacz jest konieczny, oznacza to, że naprawdę jest niezbędny i trzeba go zastosować.*

Wspaniale w EFT jest to, że nie musisz mieć w tym zakresie takiego doświadczenia jak ja. Nie musisz decydować, czy Przypominacz powinien zostać pominięty, czy też nie.

Możesz po prostu *założyć*, że konieczny jest zawsze, a tym samym zagwarantować sobie dostrojenie do problemu przez cały czas poprzez powtarzanie Przypominacza, zgodnie z zaleceniem. Nawet jeśli nie jest on potrzebny, powtarzanie go w żaden sposób nie szkodzi, natomiast wówczas, gdy okazuje się niezbędny, stanowi niezwykle cenne narzędzie. To właśnie wspomniana wcześniej koncepcja Remontu Kapitałnego. W każdej rundzie Podstawowej Procedury wykonujemy wiele czynności, które mogą być zbędne w odniesieniu do danego problemu. Ale kiedy jakaś część Podstawowej Procedury *jest* konieczna, oznacza to, że *odgrywa naprawdę decydującą rolę.*

Włączenie do procedury wszystkiego nie przyniesie żadnych negatywnych skutków, *a przeprowadzenie takiej rundy zajmuje minutę. Zawsze* obejmuje ona powtarzanie Przypominacza podczas opukiwania każdego z punktów w Sekwencji. Nic to nie kosztuje, nawet nie wymaga więcej czasu, ponieważ

wypowiadasz go w tym samym czasie, który poświęcasz na siedmiokrotne opukanie zakończeń meridianów. Na przykład:

głowa
złość na ojca
wspomnienie z wojny
sztymność w karku
koszmary nocne
głód alkoholu

Modyfikacje kolejnych rund

Przyjmijmy, że stosujesz Podstawową Procedurę na jakiś problem (strach, ból głowy, złość itp.). Czasami problem całkowicie znika po jednej rundzie, ale zdarza się także, że jedna runda przynosi tylko częściową ulgę. W przypadkach, gdy nie nastąpi całkowite uwolnienie od dolegliwości, będziesz musiał wykonać przynajmniej jedną dodatkową rundę.

Aby osiągnąć lepsze rezultaty, kolejne rundy należy lekko zmodyfikować. Powód jest następujący: jedną z przyczyn, dla których pierwsza runda nie zawsze całkowicie eliminuje problem, jest ponowne pojawienie się Odwrócenia Psychologicznego, czyli powodującej zakłócenia przeszkody, którą usunąć ma Ustawienie.

Tym razem Odwrócenie Psychologiczne przejawia się w nieco innej formie. Nie blokuje pozytywnych zmian całkowicie, lecz tym razem hamuje *dalszy* postęp. Zdążyłeś już poczynić kilka kroków naprzód, ale zostałeś zatrzymany w połowie drogi do całkowitego uwolnienia od problemu przez Odwrócenie

Psychologiczne, które sprawia, że *nie możesz poczuć się ani odrobinę lepiej*.

Ponieważ nasza podświadomość jest bardzo dosłowna, kolejne rundy Podstawowej Procedury muszą odnosić się do faktu, że pracujesz nad *pozostałością problemu*. Oznacza to, że afirmacja wchodząca w skład Ustawienia też musi zostać zmieniona, podobnie jak Przypominacz.

Oto zmodyfikowana wersja Ustawienia:

Mimo że nadal mam pozostałość tego _____, to całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Zwróć uwagę na wyróżnione słowa (**nadal** i **pozostałość**) oraz na to, w jaki sposób zmieniają one przekaz afirmacji w stronę *pozostałości* problemu. Dokonanie takiej modyfikacji powinno być łatwe, a kiedy nabierzesz wprawy, będzie ci to przychodziło w naturalny sposób.

Przypominacz również jest łatwo modyfikowany. Przed sformułowaniem, które wypowiedziałeś w poprzedniej rundzie, dodajesz po prostu słowo „*pozostałość*”.

Na przykład:

pozostałość bólu ***pozostałość koszmarów nocnych***

Jeśli ból lub dolegliwość znikają, ale powracają po jakimś czasie, powtórz Podstawową Procedurę oraz opisany powyżej Przypominacz, w którym jest mowa o pozostałości problemu.

Opcjonalne punkty

Ponieważ EFT rozpowszechniło się wśród osób posiadających wiedzę z zakresu akupunktury, wielu adeptów i praktyków zaczęło dodawać do opukiwania nowe punkty. Na ciele ludzkim znajdują się setki takich punktów – prawdę powiedziawszy, prawie niemożliwe jest trafienie palcami w takie miejsce na ciele, w którym nie byłoby któregoś z nich – ale te najbardziej popularne w kręgach EFT zlokalizowane są na czubku głowy, nadgarstku i kostkach nóg. Żadne z tych punktów nie zostały wymienione w Podręczniku EFT. Możesz z nimi dowolnie eksperymentować.

Czubek głowy. Wyobraź sobie nić biegnącą przez twoją głowę od czubka jednego ucha do czubka drugiego. Najwyższy punkt, przez który przechodzi nitka, to właśnie Punkt czubka głowy. Znajduje się on nieco z tyłu samego środka szczytu głowy.

Nadgarstki. Kilka meridianów umiejscowionych jest w wewnętrznej i zewnętrznej części nadgarstka. Prosty sposobem ich stymulacji jest skrzyżowanie nadgarstków obu rąk i opukiwanie ich jeden o drugi (w miejscu, gdzie nosi się zegarek): wewnątrz o wewnątrz, wewnątrz o zewnętrzną część oraz zewnętrzną część o zewnętrzną część.

Kostki nóg. Przez kostki nóg także przebiegają meridiany. Wykorzystuje się je rzadziej, ponieważ opukiwanie ich jest niewygodne, ale wielu praktyków EFT od czasu do czasu

włącza je do procedury. Punkty te stymuluje się poprzez opukiwanie ze wszystkich stron kostek jednej nogi lub obu.

W relacjach prezentowanych w naszym internetowym newsletterze opisywane są także inne punkty, łącznie z tymi, które wykorzystywane są w określonych połączeniach. Sam nie wykorzystuję tych punktów ani ich połączeń, więc nie będę ich opisywał w tej książce. EFT jest narzędziem tak elastycznym i wszechstronnym, że wcale mnie nie dziwi, jeśli opukiwanie dowolnych punktów akupresurowych przynosi pozytywne skutki.

Wszystkie składniki razem

Teraz, gdy poznałeś już składniki Podstawowej Procedury, pora, byś zobaczył, jak działa metoda EFT przy wykorzystaniu Podstawowej Procedury. Przykładowo, będziemy koncentrować się na symptomie fizycznym – bólu głowy – ale tę samą podstawową procedurę zastosujemy na inne aspekty zespołu stresu pourazowego. Większość ludzi cierpiących na PTSD odczuwa niepokój przy pierwszej styczności z EFT, a ich podenerwowanie powoduje objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, uczucie napięcia w żołądku, nudności, zawroty głowy, napięcie mięśni ramion oraz niemożność zaczerpnięcia głębokiego oddechu. Dowolny z nich może posłużyć jako doskonały przykład „pierwszego problemu” do usunięcia przy pomocy EFT.

Co ci dolega? Boli mnie głowa.

Jak bardzo? Dość mocno. Na skali od 1 do 10, to 8.

Ustawienie: Opukuj Punkt Karate lub masuj Punkt Wrażliwy, powtarzając:

Mimo że mam ten ból głowy, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że mam ten ból głowy, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że mam ten ból głowy, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Sekwencja: Opukuj każdy punkt, wypowiadając Przypominacz.

B – Brew – Ten ból głowy

BO – Bok Oka – Ten ból głowy

PO – Pod Okiem - Ten ból głowy

PN – Pod Nosem - Ten ból głowy

Br - Broda - Ten ból głowy

Ob – Obojczyk - Ten ból głowy

PP – Pod Pachą - Ten ból głowy

PB – Pod Brodawką Sutkową - Ten ból głowy

K – Kciuk - Ten ból głowy

PW – Palec Wskazujący - Ten ból głowy

PŚ – Palec Środkowy - Ten ból głowy

MP – Mały Palec - Ten ból głowy

PK – Punkt Karate - Ten ból głowy

Procedura 9-gamowa: Opukuj Punkt Gamy, wykonując przy tym następujące czynności:

1. Zamknij oczy.
2. Otwórz oczy.
3. Spójrz ostro w prawo bez poruszania głową
4. Spójrz ostro w lewo bez poruszania głową
5. Zatocz oczami koło w jedną stronę.
6. Zatocz oczami koło w przeciwną stronę.
7. Przez dwie sekundy nuć melodię
8. Policz szybko od 1 do 5.
9. Znów przez dwie sekundy nuć melodię.

Powtórz Sekwencję: Opukuj każdy punkt, powtarzając przypominacz.

B – Brew – Ten ból głowy

BO – Bok Oka – Ten ból głowy

PO – Pod Okiem - Ten ból głowy

PN – Pod Nosem - Ten ból głowy

Br - Broda - Ten ból głowy

Ob – Obojczyk - Ten ból głowy

PP – Pod Pachą - Ten ból głowy

PB– Pod Brodawką Sutkową - Ten ból głowy

K – Kciuk - Ten ból głowy

PW – Palec Wskazujący - Ten ból głowy

PŚ – Palec Środkowy - Ten ból głowy

MP – Mały Palec - Ten ból głowy

PK – Punkt Karate - Ten ból głowy

Zakończyłeś pełną rundę Podstawowej Procedury EFT. Teraz pozostało ci dokonanie oceny swojego postępu.

Jak się teraz czujesz? Jeśli ból głowy ustąpił całkowicie, gratulacje, praca skończona, dalsze postępowanie nie jest potrzebne. Dla celów niniejszego przykładu przyjmiemy, że na skali ból zszedł do pozycji 3 lub 4. Głowa nie boli cię tak bardzo, jak przedtem, ale ból ciągle jest.

Zmodyfikowane Ustawienie: Opukuj Punkt Karate lub Punkt Wrażliwy, wypowiadając następująca formułkę:

Mimo że nadal mam pozostałość tego bólu głowy, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że nadal mam pozostałość tego bólu głowy, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że nadal mam pozostałość tego bólu głowy, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Sekwencja: Opukuj każdy punkt, powtarzając przypominacz:

B – Brew – Pozostałość bólu głowy

BO – Bok Oka – Pozostałość bólu głowy

PO – Pod Okiem - Pozostałość bólu głowy

PN – Pod Nosem - Pozostałość bólu głowy

Br - Broda - Pozostałość bólu głowy

Ob – Obojczyk - Pozostałość bólu głowy

PP – Pod Pachą - Pozostałość bólu głowy

PB – Pod Brodawką Sutkową- Pozostałość bólu głowy

K – Kciuk - Pozostałość bólu głowy

PW – Palec Wskazujący - Pozostałość bólu głowy

PŚ – Palec Środkowy - Ten ból głowy

MP – Mały Palec - Ten ból głowy

PK – Punkt Karate - Ten ból głowy

Procedura 9-gamowa: Opukuj Punkt Gamy, wykonując przy tym następujące czynności:

1. Zamknij oczy.
2. Otwórz oczy.
3. Spójrz ostro w prawo bez poruszania głową.
4. Spójrz ostro w lewo bez poruszania głową.
5. Zatocz oczami koło w jedną stronę.
6. Zatocz oczami koło w przeciwną stronę.
7. Przez dwie sekundy nuć melodię
8. Policz szybko od 1 do 5.
9. Znow przez dwie sekundy nuć melodię.

Sekwencja: Opukuj każdy punkt, powtarzając przy tym przypominacz.

B – Brew – Pozostałość bólu głowy

BO – Bok Oka – Pozostałość bólu głowy

PO – Pod Okiem - Pozostałość bólu głowy

PN – Pod Nosem - Pozostałość bólu głowy

Br - Broda - Pozostałość bólu głowy

Ob – Obojczyk - Pozostałość bólu głowy

PP – Pod Pachą - Pozostałość bólu głowy

PB – Pod Brodawką Sutkaną - Pozostałość bólu głowy

K – Kciuk - Pozostałość bólu głowy

PW – Palec Wskazujący - Pozostałość bólu głowy

PŚ – Palec Środkowy - Ten ból głowy

MP – Mały Palec - Ten ból głowy

PK – Punkt Karate - Ten ból głowy

Właśnie przeprowadziłeś całą procedurę EFT, której celem było usunięcie bólu głowy. Tę samą procedurę będziesz stosować na każdy inny problem.

Efekt Szczytowy

Kiedy zaczniesz wykorzystywać EFT sam, a także uczyć tej metody innych, będziesz mieć styczność z wszelkiego rodzaju wyjaśnieniami dotyczącymi tego, jak i dlaczego to działa.

Dr Roger Callahan określił je mianem „efektu szczytowego”. Termin ten opisuje skłonność klientów do poszukiwania złożonych wyjaśnień swojego oczywistego uwolnienia od problemu. Wiele osób nie jest w stanie uwierzyć, że opukiwanie może przynieść takie rezultaty, dlatego próbują wytłumaczyć je inaczej. Klienci mawiają, że problem został rozwiązany, bo „*nie potrafią już o nim myśleć*”. Po dopytaniu ich okazuje się, że w rzeczywistości mogą przedstawić traumatyczne niegdyś zdarzenie z najdrobniejszymi szczegółami. Tak naprawdę chodzi im o to, że nie są już w stanie myśleć o problemie *w ten sam sposób*, co przedtem.

Czasami mówią „to całe opukiwanie mnie zdezorientowało” lub „to opukiwanie mnie rozprasza”. Można usłyszeć też: „wszystkie te lata poprzedniej terapii w końcu mi pomogły”. Te osoby doświadczają ulgi natychmiast po opukiwaniu bądź w jego trakcie, ale uważają, że nie mogło być ono przyczyną

uzdrowienia. Dlaczego? Ponieważ zupełnie nie pasuje to do ich systemu przekonań. Dochodzą zatem do wniosku, że uwolnienie od problemu musi być wynikiem „prawdziwej terapii” (terapii opartej na rozmowie itp.) oraz że w jakiś sposób, jakby za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, właśnie w tym momencie ujawniła się skuteczność wykonanej wówczas pracy nad emocjami. Jest to oczywisty nonsens, lecz niektórzy ludzie wolą przyjąć takie wyjaśnienie niż uznać działanie opukiwania. Tego typu sytuacje mogłyby posłużyć niejednemu scenarzyście jako gotowy materiał na wyśmienitą komedię.

W niektórych przypadkach klient zdaje się nie pamiętać, jak bardzo był zrozpaczony, skrępowany, niespokojny, zestresowany bądź jak wielki ból odczuwał na początku sesji EFT. Śledzenie sytuacji „przed opukiwaniem” i ocenianie jej na skali intensywności pomaga zobaczyć cały obraz z odpowiedniej perspektywy.

W ostatecznym rozrachunku, nie jest jednak istotne, komu lub czemu zawdzięczać należy rezultat. Liczy się to, że osoba czuje się lepiej. I o to chodzi w EFT.

Co do jednego mam pewność, mianowicie, prawie niemożliwe jest przeprowadzenie EFT nieprawidłowo. Ludzie osiągnęli doskonałe rezultaty po opukaniu „niewłaściwych” punktów, kiedy omijali niektóre z nich bądź o nich zapominali, gdy opukiwali jeden punkt zamiast wykonać całą sekwencję, a także, kiedy opukiwali się w odwrotnej kolejności albo opukiwali się mentalnie, bez dotykania punktów. Całkowicie zmieniali Ustawienie tak, że w niewielkim stopniu, a nawet wcale nie przypominało Ustawienia, którego cię nauczyłem. Dosłownie, postawili EFT na głowie, a ono i tak zadziało. Przypominam zatem raz jeszcze, że Podstawowa Procedura to

jedynie punkt wyjściowy, a ty sam, kiedy tylko ją zrozumiesz, będziesz mógł eksperymentować z EFT, jak podpowiada ci serce – i to z moim błogosławieństwem.

3

Wyrażenie akceptacji

Pierwszym elementem każdego Ustawienia w EFT jest sformułowanie problemu. Równie istotna jest jego druga część, czyli Wyrażenie Akceptacji. Połączona formuła mówi zatem, że nawet jeśli mam ten problem, to akceptuję siebie. Wyrażenie Akceptacji jest afirmacją, którą uważam za kluczową dla skuteczności EFT.

Jednak dla wielu osób zaczynających pracę z EFT, Ustawienie stanowi przeszkodę. Zwykle podczas warsztatu, w którym uczestniczy kilkaset osób, aż połowa z nich czuje się niekomfortowo, wypowiadając słowa: „całkowicie i głęboko akceptuję siebie”. W przypadku niektórych sprzeczność jest tak wielka, że dosłownie nie są w stanie mówić.

Dzięki EFT każdy może uwolnić się od starych spraw emocjonalnych, które przyczyniły się do niskiej samooceny bądź poczucia winy lub wstydu, ale jeżeli na obecnym etapie Ustawienie stanowi problem dla ciebie lub twojego klienta, spróbuj wypowiedzieć w trakcie opukiwania następujące formułki:

Mimo że nie potrafię jeszcze całkowicie i głęboko się zaakceptować, chciałbym pewnego dnia całkowicie i głęboko się zaakceptować.

Mimo że nie mogę w pełni i głęboko się zaakceptować, to będę w porządku.

Mimo że jest mi trudno powiedzieć, że całkowicie i głęboko się akceptuję, na razie się tym nie zajmuję i wykonuję swoje zadanie.

Mimo że jeszcze się nie akceptuję, potrafię docenić samego siebie i właśnie to czynię.

Jeżeli wyrażenie akceptacji powoduje silny emocjonalny ból lub dyskomfort lub jest odczuwane jako całkowicie nieprawdziwe, spróbuj zupełnie zmienić Ustawienie w następujący sposób:

Mimo że mam ten _____, to chciałbym poczuć się lepiej.

Mimo że mam to uczucie smutku, to potrafię cieszyć się życiem.

Mimo że mam to napięcie w żołądku, to potrafię się odprężyć.

Mimo że mam tę frustrację i złość, to te uczucia odchodzą.

Mimo że się martwię i nie wiem, czego się spodziewać, wybieram spokój.

W miarę eksperymentowania testuj różne warianty. Na przykład:

Mimo że czuję _____, dogłębnie akceptuję siebie.

Mimo że czuję się bardzo przygnębiony, chciałbym kochać siebie i wybaczyć sobie.

Mimo że czuję się winny tego, co się stało, wybaczam to sobie i wszystkim, a także wszystkiemu, co przyczyniło się do tego uczucia.

Nawiasem mówiąc, Ustawienia mogą mieć dowolną długość. Kiedy opukujesz Punkt Karate lub masujesz Punkt Wrażliwy, mówisz o problemie, co tylko chcesz. Możesz także zwracać się *do* problemu. Im bardziej szczegółowe, konkretne, barwne i interesujące jest twoje Ustawienie, tym lepszych doświadczysz rezultatów. Kiedy w dalszej części tej książki napotkasz przykłady innych osób pracujących z EFT, zaczniesz doceniać, jak ważną rolę w tym procesie odgrywają wyobraźnia i intuicja. Przygotuj się na to, by pozwolić zadziałać własnej wyobraźni i intuicji, gdy tylko rozpocznie opukiwanie.

Poniżej przedstawiam zalecenia praktyka EFT, Betty Moore-Hafter, mające na celu złagodzenie przekazu Wyrażenia Akceptacji. Jej podejście doskonale odpowiada na potrzeby tych, którzy wchodzi w swoje problemy ostrożnie, na palcach, a jest to znaczny odsetek osób dotkniętych PTSD. Wypróbuj na sobie i innych dowolne Wyrażenia Akceptacji i poeksperymentuj z własnymi wariantami. Wybór odpowiedniego Ustawienia to część „sztuki przekazu”, oszczędność czasu i zmniejszenie dyskomfortu w sesjach EFT poświęconych złożonym problemom.

Zastosowanie subtelnego języka w celu złagodzenia Wyrażenia Akceptacji w EFT

Betty Moore-Hafter

Jak rozumiem, Ustawienie w EFT toruje drogę do uzdrowienia poprzez przemianę ciężkiej, zastanej energii Psychologicznego Odwrócenia w delikatną energię

samoakceptacji. Odkryłam, że sformułowania, w których przejawia się kreatywność, mogą w szczególny sposób pomóc osiągnąć ten cel. Przedstawiam kilka moich ulubionych określeń:

1. „... z życzliwością i współczuciem” lub „... bez osądzania”

Te i podobne słowa przynoszą nowy wymiar wsparcia i troski, zwłaszcza w przypadku trudnych problemów. Kiedy dodajemy takie proste słowa, w oczach ludzi często pojawiają się łzy.

Mimo że czuję się nic nie wart, głęboko i całkowicie akceptuję siebie z życzliwością i współczuciem – a to dla mnie trudne.

Mimo że boję się odrzucenia, głęboko akceptuję siebie, z łagodnością i współczuciem – doświadczyłem wielu zranień

Mimo że czuję się winny błędu, który popełniłem, całkowicie akceptuję siebie, bez osądzania, jestem tylko człowiekiem.

2. „Chcę to uzdrowić”

Niektórzy ludzie wzdragają się na słowa „głęboko akceptuję siebie” i mówią „ale ja siebie nie akceptuję! Nienawidzę się za to.” W takich przypadkach można stosować następujące rozwiązanie:

Mimo że nie akceptuję siebie, mogę zaakceptować to, że jestem teraz w takim punkcie. I chociaż nie akceptuję siebie, chcę to uzdrowić. Chciałbym czuć się lepiej, znaleźć więcej spokoju i osiągnąć więcej samoakceptacji.

3. „Prawda jest taka...”

Te słowa wprowadzają solidne ramy. Kiedy zamkniesz w nich daną sytuację podczas opukiwania, zmieni to energię i spowoduje zmiany.

Mimo że mam ogromną ochotę na papierosa, prawda jest taka, że papierosy mi szkodzą.

Mimo że nadal czuję się winny, prawda jest taka, że nie zrobiłem nic złego. To poczucie winy jest fałszywe.

Mimo że wciąż czuję się odpowiedzialny za siostrę, prawda jest taka, że ona jest dorosła. Teraz jest odpowiedzialna sama za siebie.

4. „Chcę zobaczyć to inaczej”

Czasami zdarzają się zadziwiające rzeczy, kiedy dodamy słowa „chcę zobaczyć to inaczej”. Jedną z moich klientek była przekonana, że nigdy nie będzie mogła mieć dziecka, bo mogłaby je opuścić w taki sposób, jak jej ojciec opuścił ją. Kiedy opukiwałyśmy jej ból związany z ojcem, zaczęłam dodawać zdanie „i chcę zobaczyć to inaczej”.

Mimo że mój ojciec naprawdę mnie zranił, Kocham i akceptuję siebie i chcę zobaczyć to inaczej.

Po kilku rundach opukiwania uspokoiła się i powiedziała w zamyśleniu: „wiesz, myślę, że ojciec kochał mnie na swój sposób. To po prostu wszystko, do czego był zdolny”.

Po raz pierwszy poczuła spokój w związku z tą sytuacją. Kiedy odezwała się do mnie jakiś czas potem, razem z mężem rozmawiali o posiadaniu dzieci. Wiedziała, że nie jest swoim ojcem i że postąpi inaczej. Zobaczyła to inaczej.

5. „Tamto było wtedy, a to jest teraz”

Kiedy uzdrawiane jest cierpienie z dzieciństwa, ludzie często odczuwają głęboką ulgę po dodaniu następujących słów:

Mimo że, kiedy miałem osiem lat, płakałem w samotności i nikt nie przyszedł. Głęboko Kocham i akceptuję małego siebie. Tamto było wtedy, a to jest teraz. Teraz mam mnóstwo pomocy i wsparcia.

Mimo że nadal czuję ten niepokój i boję się, że stanie się coś złego, to głęboko akceptuję siebie. I mimo że jako dziecko przez cały czas odczuwałem niepokój i bałem się, że mój ojciec wybuchnie, Kocham i akceptuję to dziecko. Tamto było wtedy, a to jest teraz. Teraz jestem bezpieczny. Nie muszę już zachowywać wzmożonej czujności. Mogę się odprężyć.

6. „Jestem otwarty na możliwość...”

Sformułowania dotyczące „wyboru” niosą oczywiście ogromną siłę, kiedy jesteśmy na nie gotowi. Czasami jednak stwierdzenie, że mamy wybór, to zbyt wiele. W wielu sytuacjach najłagodniejszym sposobem na wprowadzenie lepszego wyboru jest po prostu przedstawienie możliwości.

Mimo że bardzo wątpię, że uda mi się schudnąć, to głęboko akceptuję siebie i jestem otwarty na możliwość, że to będzie łatwiejsze niż myślę.

Mimo że mam w sobie tę zapiekłą złość i nie chcę się jej pozbyć, to jestem otwarty na możliwość, że byłoby miło poczuć się spokojniejszym.

Mimo że uważam, że EFT nie działa na mnie, głęboko akceptuję siebie i jestem skłonny wziąć pod uwagę możliwość, że EFT mi pomoże. Jestem gotów na pomoc.

Wierzę, że kiedy nawet odrobinę uchylimy drzwi możliwości, wystarczy to do uruchomienia procesu uzdrawiania.

Przy zastosowaniu tych sformułowań możesz wypowiadać słowa „głęboko i całkowicie akceptuję siebie” oraz dodać nowe zdanie albo zastąpić tę formułkę. Eksperymentuj i obserwuj, co na ciebie działa!

Istnieją także inne warianty. Zamiast mówić „głęboko i całkowicie akceptuję siebie”, możesz powiedzieć po prostu:

Jestem w porządku.

Będę w porządku.

Wkrótce poczuję się lepiej.

Wszystko zmienia się na lepsze.

Możesz wymyślić coś podobnego. Nawiasem mówiąc, to właśnie w taki sposób wykorzystujemy EFT w pracy z dziećmi. Stwierdzenie „głęboko i całkowicie akceptuję siebie” niewiele znaczy dla dzieci. Dziecko, które jest zmartwione, może zastąpić je następującymi słowami:

Mimo że zawałem klasówkę z matematyki, jestem świetnym chłopakiem, jestem w porządku.

Mimo że zgubiłem plecak i jestem na siebie wściekły, wciąż jestem kapitalnym dzieciakiem.

Dalsze uwagi na temat pozytywnych Ustawień

Poza dodaniem Wyrażenia Akceptacji, które pomaga osobie stosującej EFT poczuć odprężenie i pewność siebie, skuteczność Ustawień można również zwiększyć poprzez wypowiedzenie jednego bądź dwóch stwierdzeń wzmacniających pozytywne rezultaty.

Oto wypowiedź praktyka EFT, Angeli Treat Lyon:

- Stosuję także sformułowanie „PONIEWAŻ kocham i akceptuję siebie”, które włączam, gdy tylko zauważę, że osoba uczyniła krok w kierunku skorzystania w nowych wyborów. Jest ono bardzo inspirujące. Ostatnio użyłam zdania „ponieważ kocham i WIERZĘ w siebie”, które ma naprawdę wielką moc.

Z kolei doktorzy Philip i Jane Mountrose stosują wyrażenie określane przez nich mianem „ram cudu”, w którym do Ustawienia dodają słowa „wszystko jest możliwe i w tej chwili dzieją się cuda”:

Mimo że mam ten _____, to wiem, że wszystko jest możliwe i w tej chwili dzieją się cuda.

Jak wyjaśniają, korzystne zmiany zachodzą błyskawicznie, kiedy dostrajamy się do „wyższych wibracji”.

Innym sposobem na wprowadzenie pozytywnych elementów do Ustawienia jest wykorzystanie sformułowań zwanych „Wyborami” autorstwa dr Patricii Carrington, które ona sama wyjaśnia w Rozdziale 8.

Dzięki EFT możesz „wypukać” problem, a zarazem dosłownie „wpukać” rozwiązanie. Nie ma nic bardziej wszechstronnego! Bez względu na to, jak sformułujesz Ustawienie, opukiwanie określonych punktów pomoże ci, ale wykorzystanie sformułowań odnoszących się zarówno do problemu, jak i rozwiązania, przyniesie długotrwałe pozytywne zmiany w rekordowo krótkim czasie.

4

Opukiwanie PTSD

Rozpoczynając pracę z zespołem stresu pourazowego, możesz zastosować Podstawową Procedurę na dowolny objaw fizyczny lub cokolwiek innego, na czym skupiona jest osoba, jednakże świetnym punktem wyjścia jest ogólne stwierdzenie, niezwiązane z konkretnym wspomnieniem lub zdarzeniem.

Osoby, które poznały już teorię EFT, wiedzą, że jest to wbrew moim zaleceniom, bo należy zaczynać od konkretnych wydarzeń, a unikać mglistych i ogólnikowych stwierdzeń. Ale przypadki dotyczące traumy mogą bardzo różnić się od sytuacji, w których EFT ma pomóc komuś zrzucić wagę, zlikwidować ból pleców lub poprawić umiejętności gry w golfa. Zdarzenia, które wywołują PTSD, naprawdę głęboko oddziałują, dlatego obchodzenie ich wokół, zbliżanie się do nich łagodnie i stopniowo, a także rozpoczynanie od niekonkretnych, ogólnych, „całościowych” stwierdzeń, może być doskonałym rozwiązaniem. Przynosi ono korzyść w postaci „naruszenia problemu”, tak aby w dalszej pracy nad nim pojawiało się znacznie mniej emocjonalnego cierpienia.

Jeżeli jesteś doświadczonym praktykiem i już miałeś styczność z PTSD, opukiwanie na początku konkretnego, uporczywego wspomnienia może być najszybszym sposobem na uwolnienie zarówno od wspomnienia, jak i wszystkich związanych z nim problemów, ale może też spowodować ostry dyskomfort oraz wzmocnienie objawów PTSD. W tej książce znajdziesz przykłady ilustrujące oba podejścia. Najpierw

przedstawiam Ustawienie dotyczące „ogólnego opisu”, gdyż uważam je za stosunkowo bezpieczne i skuteczne, a także zachęcam osoby, które po raz pierwszy zetknęły się z EFT lub PTSD, aby właśnie od niego zaczęły.

Przykład Podstawowej Procedury zastosowanej do ogólnego opisu

Poniższe przykłady Ustawień łagodnie wprowadzają EFT, poprzez pracę wokół problemu zamiast twardej konfrontacji z nim. Zauważ, że nie opisują one tego, co się zdarzyło. Ten rodzaj Ustawień zalecany jest w przypadku osób, które nie są gotowe do skoncentrowania się na traumatycznym wydarzeniu, które są owładnięte emocjami albo bardzo sceptycznie podchodzą do metody bądź jeszcze nie znalazły porozumienia ze swoim trenerem lub nauczycielem.

Zacznij od wypróbowania jednego z przedstawionych Ustawień lub ułóż swoje samodzielnie. Wszystkie poniższe przykłady kończą się słowami „szczerze i całkowicie akceptuję siebie”.

Ustawienie (opukuj Punkt karate lub masuj Punkt wrażliwy):

Mimo że czuję się przytłoczony, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że nie spodziewam się, że to całe opukiwanie mi pomoże...

Mimo że nie chcę myśleć o tym, co się tam działo...

Mimo że boję się wypróbować coś nowego...

Mimo że wypróbowałem już wszystkiego i byłem zawiedziony...

Mimo że czuję się zniechęcony...

Mimo że nic nie pomogło mi powrócić do mojego poprzedniego życia...

Powtórz Ustawienie trzy razy.

Sekwencja (opukuj punkty od głowy w kierunku rąk):

Podczas opukiwania punktów w sekwencji wypowiadaj odpowiedni Przypominacz, na przykład:

Nie chcę myśleć... Nie chcę myśleć... Nie chcę myśleć

Przytłoczony... Przytłoczony... Przytłoczony...

Nic nie pomaga... Nic nie pomaga... Nic nie pomaga...

Procedura 9-gamowa: Opukując Punkt Gamy, zamknij oczy, otwórz oczy, spójrz ostro w prawo, spójrz ostro w lewo, przewróć oczami w jedną stronę, przewróć oczami w drugą stronę, zanuć melodię, policz od 1 do 5, zanuć melodię.

Powtórz Sekwencję, wypowiadając Przypominacz.

Często po pełnej rundzie opukiwania na ogólne Ustawienie osoba staje się spokojniejsza i odprężona.

W tym miejscu możesz powtórzyć całą rundę opukiwania na to samo ogólne Ustawienie albo zmienić temat opukiwania, bądź zastosować inne Ustawienie na ten sam ogólny problem.

Zaczynając pracę od ogólnego tematu lub niekonkretnego sformułowania, wprowadzasz EFT łagodnie i dajesz osobie czas

na to, by przyzwyczała się do procedury i doświadczyła jej efektów, zanim zajmiecie się poważniejszymi sprawami.

Jeżeli ty sam cierpisz na PTSD, ogólne sformułowania są świetnym sposobem na rozpoczęcie procesu, gdyż tworzą fundamenty zrównoważonej energii, która przygotowuje cię energetycznie. Dzięki temu, w sytuacji, gdy zaczniesz pracować nad konkretnymi wspomnieniami, będziesz lepiej przygotowany, swobodny i osiągniesz lepsze efekty. Bardziej szczegółowe instrukcje znajdziesz w Rozdziale 13.

Przykład Podstawowej Procedury zastosowanej do konkretnego wspomnienia

Kolejny przykład dotyczy osoby nękanej wspomnieniem potężnego wybuchu i gotowej, by o tym mówić. Najpierw prosimy ją o dokonanie pomiaru intensywności swojego dyskomfortu na skali od 0 do 10.

Pomiar intensywności. Oceń intensywność problemu na skali od 0 do 10.

Ustawienie (opukuj Punkt Karate lub masuj Punkt Wrażliwy):

Mimo że mam te nawracające wspomnienia momentu wybuchu, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że mam te nawracające wspomnienia momentu wybuchu, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że mam te nawracające wspomnienia momentu wybuchu, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Sekwencja (punkty od głowy w kierunku dłoni):

Wybuch. Wybuch. Wybuch. Wybuch...

Procedura 9-gamowa: Opukując Punkt Gamy, zamknij oczy, otwórz oczy, spójrz ostro w prawo, spójrz ostro w lewo, przewróć oczami w jedną stronę, przewróć oczami w drugą stronę, zanuć melodię, policz od 1 do 5, zanuć melodię.

Powtórz Sekwencję:

Wybuch. Wybuch. Wybuch. Wybuch...

Pomiar intensywności: Jeżeli intensywność wspomnienia spadła do zera, osoba będzie w stanie przypominać sobie tamto wydarzenie i mówić o tym bez zdenerwowania. Już nie uruchamia ono silnych emocji.

W przypadku, gdy osoba czuje się lepiej, ale wciąż jeszcze jest trochę zdenerwowana lub nadal ma jakiś dyskomfort, zacznij kolejną rundę z zastosowaniem następującego Ustawienia:

Mimo że nadal mam pozostałość tego nawracającego wspomnienia momentu wybuchu, to szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Podczas opukiwania powtarzaj Przypominacz:

Pozostałość wspomnienia wybuchu... Pozostałość wspomnienia wybuchu... Pozostałość wspomnienia wybuchu...

Procedura ta może być powtarzana kilkakrotnie do czasu, aż osoba poczuje się lepiej. Kiedy odczuwa emocjonalną obojętność wobec wspomnienia (poziom dyskomfortu obniży się do zera), oznacza to, że Ustawienie spełniło swoje zadanie i możesz ruszać naprzód.

W sytuacji, gdy myślenie o wybuchu w ogólny sposób nie powoduje już reakcji emocjonalnej, możesz poprosić osobę, aby opisała całe zdarzenie – gdzie miało miejsce, co robiła wówczas ta osoba, w jakim dniu tygodnia i o której godzinie nastąpił wybuch, co widziała, słyszała osoba, jaki zapach czuła, jakie towarzyszyły jej uczucia itp. Jeśli którekolwiek z tych pytań powoduje w niej dyskomfort, cofnij się o krok i rozpocznij opukiwanie z nowym Ustawieniem dotyczącym konkretnego aspektu tamtej sytuacji.

Pomaga to osobie kontynuować opukiwanie podczas opowiadania. Najłatwiejszym sposobem jest opukiwanie siebie samego i poproszenie osoby, aby wykonywała te same czynności co ty, gdy w tym czasie toczy się wasza rozmowa. Takie opukiwanie nie wymaga Ustawienia ani żadnych Przepominaczy, ale odgrywa ważną rolę, ponieważ uwalnia blokady energetyczne i utrzymuje równowagę energetyczną osoby przez cały czas trwania rozmowy.

Według dr Carol Look większość z nas, jeśli nie wszyscy, ma co najmniej kilka traumatycznych wspomnień, zaś kluczem do uwolnienia się od dosłownie każdego problemu lub objawu może być znalezienie i zneutralizowanie tych wspomnień.

Zaznacza również, że symptomy PTSD są często niezauważane, lekceważone bądź błędnie diagnozowane.

W jaki sposób nierozwiązana trauma wywołuje PTSD

dr Carol Look

W zespole stresu pourazowego nie występuje jeden typowy dla niego objaw – jest ich więcej i mogą one wydawać się ze sobą sprzeczne. Na przykład, jeżeli cierpisz na PTSD, możesz doświadczać stanów przygnębienia i apatii albo uczucia niepokoju i wzmożonej czujności. Twoje symptomy mogą mieć charakter przewlekły i nawarstwiać się przez lata pod wpływem powtarzającej się traumy albo wynikać z pojedynczego zdarzenia, jak na przykład poważny wypadek samochodowy. Nie każdy doświadcza reminiscencji i dysocjacji bądź innych dobrze znanych objawów PTSD. Ponieważ wokół PTSD jest tak wiele nieporozumień, uważam, że to powszechnie występujące zaburzenie pozostaje w dużej mierze niedodiagnozowane. Im więcej dowiaduję się na temat PTSD, tym bardziej jestem przekonana, że to podstawowa przyczyna większości schorzeń fizycznych i problemów emocjonalnych, z którymi mamy do czynienia.

Przykre wydarzenie klasyfikowane jest jako „trauma”, kiedy budzi w nas dwojakie uczucia – odbieramy je jako zagrożenie dla naszego przetrwania, a zarazem budzi w nas ono skrajną bezradność. Kiedy doświadczasz traumy, twój system „zastyga”, gdyż przerażenie jest w tym momencie zbyt przytłaczające, byś

mógł dalej funkcjonować. Krótko mówiąc, specjaliści zajmujący się leczeniem traumy mówią nam, że w czasie „reakcji zastygnięcia” przesyłamy informacje o traumatycznym wydarzeniu do naszego ciała i kodujemy w nim traumatyczne wspomnienia, wyłączając świadomość tych wspomnień sensorycznych. Objawy PTSD są wynikiem niepełnego przetworzenia każdego zdarzenia, które postrzegaliśmy jako traumatyczne. Uwolnienie „reakcji zamrożenia” nie następuje nigdy. Prowadzi to nieuchronnie do dwóch rezultatów: (1) doznania te – obrazy, dźwięki i zapachy – są przechowywane w pamięci ciała i (2) dadzą o sobie znać w późniejszym czasie. Jako że silne przerażenie zakłóca normalny proces przetwarzania informacji przez mózg, sama natura doświadczenia traumy odcina nam dostęp do decydującego procesu emocjonalnego i fizycznego, którego musimy doświadczyć, aby uwolnić traumę i nie dopuścić do późniejszego pojawienia się PTSD.

Kiedy po pewnym czasie ujawnią się niewyrażone przerażenie i doznania cielesne, często powoduje to utknięcie w niekończącej się serii przerażających myśli i wspomnień, które odtwarzają rzeczywiste wydarzenie tak, jakbyś przeżywał je ponownie. Dlatego, kiedy jesteś pozbawiony możliwości uwolnienia skutków emocjonalnych i fizycznych pierwotnej traumy, uczucia, które nie znalazły ujścia, wyrażane są w życiu codziennym przez wspomnienia, silne pobudzenie, unikanie bądź inne problematyczne emocje.

Jako że trudno jest rozpoznać objawy PTSD, ludzie zwracający się do terapeutów po pomoc są często źle rozumiani. Jeżeli ktoś chce rzucić palenie, większość praktyków koncentruje się na pragnieniu, by sięgnąć po papierosa i nie

bada traumatycznych przeżyć klienta w przeszłości. Moja wieloletnia praca z uzależnieniami i nadużywaniem substancji nauczyła mnie szukania starych traum pod każdym nałogiem.

Ludzie, którzy doświadczają traumatycznych przeżyć, zwykle odłączają i oddzielają się od swoich emocji, co stanowi ich mechanizm obronny, ale większość terapeutów nie została przeszkolona w zakresie rozumienia tych złożonych mechanizmów.

Aby uzyskać sukces kliniczny, istotne jest zrozumienie, że lęk, apatia, a nawet alkoholizm i narkomania są formami samopomocy podjętej w celu ochrony samego siebie, sposobem radzenia sobie z nieprzetworzonymi emocjami. Ten wzorzec samoobrony w obliczu traumy w późniejszym czasie prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, który określamy mianem PTSD.

W kilku spośród przypadków, z którymi miałam do czynienia po zamachach 11 września, klienci zaskoczeni przez atak w centrum Nowego Jorku byli w stanie opisać swoją drogę ucieczki, opowiedzieć, jak byli ubrani i co widzieli, ale dopiero po zastosowaniu EFT na luki we wspomnieniach i doznania cielesne, mogli odtworzyć całe wydarzenie. Jedna z kobiet powiedziała mi: „Nie mogę uwierzyć, teraz to słyszę!” W jej wspomnieniach dotyczących tamtych wydarzeń panowała zupełna cisza do czasu, aż EFT pozwoliło jej na integrację wszystkich zmysłów.

Ten sam brak integracji może nastąpić w wyniku wypadku samochodowego. Ofiary często pamiętają i są w stanie opisać wszystko, co widziały niezwykle drobiazgowo. Jednak do czasu, aż zastosowali EFT na te fragmenty pamięci o wypadku, nie byli

w stanie przypomnieć sobie pisku hamulców czy zapachu palonej gумы.

Należy pamiętać, że bardzo istotną cechą traумы jest zniekształcenie pamięci, będące mechanizmem obronnym, który chroni nas przed zbytnim przytłoczeniem. Kiedy ty i twój klient opukacie „reakcję zamrożenia” będącą następstwem traумы i uda wam się ją uwolnić, może on zobaczyć cały obraz i dlatego przestają go nękać lęki o własne bezpieczeństwo. Gdy klient potrafi zrelacjonować zdarzenie od początku do końca, bez przerywania swojej opowieści, odczuwając przy tym całkowity spokój i obojętność, oznacza to, że sesja zakończyła się powodzeniem, a traumatyczne wspomnienie zostało zneutralizowane za pomocą EFT. Trwałość uzyskanych efektów możesz sprawdzić podczas spotkania z klientem w późniejszym czasie. Na przykład, kobieta, która nagle usłyszała odgłosy towarzyszące zawałaniu się wieżowców World Trade Center i krzyki kolegów z biura, przestała doświadczać koszmarów nocnych i nawracających wspomnień. To właśnie takich rezultatów oczekuję po EFT.

Problemem bardzo powszechnie występującym przy zespole stresu pourazowego jest bezsenność. Kiedy klienci zgłaszają się do przedstawicieli służby zdrowia, skarżąc się na brak snu, problemy z zasypianiem lub pozostawaniem w stanie snu, niezbędne jest dokładnie prześledzenie historii takiej osoby. Ponieważ każdy przypadek bezsenności jest inny, pomocne okaże się sprawdzenie, czy swe źródło ma ona w PTSD, czy traumatycznych przeżyciach z wczesnego dzieciństwa. W takich wypadkach także zastosowanie EFT na dostępne fragmenty traumatycznych wspomnień doprowadzi do zintegrowania wspomnień, uwolni reakcję zamrożenia oraz usunie każdą

„potrzebę” pojawienia się symptomów PTSD, takich jak wzmożona czujność bądź przerażenie, które zaburzają normalny sen.

Dla niektórych osób równie traumatycznym wydarzeniem jak zamach z 11 września może być rozwód albo zwolnienie z pracy. Terapeuci nie wiedzą, co można uznać za „traumatyczne” w przypadku danej osoby. Zawsze, ilekroć pracuję z nowymi klientami, mam na uwadze PTSD, a kiedy osoba zaczyna opisywać swój symptom lub problem, rutynowo zadaję jej pytanie *„Kiedy to się zaczęło?”*. Zadaję także klientom otwarte pytania dotyczące ich typowych myśli. Często pytam ich o reakcje na zjawiska zachodzące w ich otoczeniu, na przykład *„Czy jest pan wrażliwy na głośne dźwięki lub jaskrawe światła?”*

Od traumatycznego wydarzenia do wystąpienia objawów fizycznych lub emocjonalnych często mija trochę czasu. Czasem spotykam się ze stwierdzeniami typu *„Wypadek zdarzył się pół roku przed tym, jak pojawiły się objawy, więc nie może być między nimi związku”*. W rzeczywistości od wypadku do czasu pojawienia się symptomów mógł upłynąć rok bądź wręcz minęło kilkadziesiąt lat, zanim rozwinęła się choroba, a jednak to on jest przyczyną.

Na konferencji weteranów w San Francisco pracowałam z dwoma mężczyznami, u których symptomy pogorszyły się w wyniku PTSD. 26-letni wówczas Carlin cierpiał na dziedziczne schorzenie objawiające się drżeniem ręki, które nasiliło się od jego powrotu z Iraku. Po zastosowaniu EFT drżenie znacznie się zmniejszyło i od tego czasu następowały okresy remisji. Później Carlin pokazał EFT swojej siostrze, która także odziedziczyła tę dolegliwość, i w jej przypadku drżenie zmniejszyło się także.

Art, który służył w wojsku podczas wojny w Wietnamie, cierpiał na tinnitus, czyli szumy uszne, zmieniające swe natężenie w zależności od pory dnia. Szybko zorientował się, że jego dolegliwość pełniła rolę pewnego rodzaju barometru, który odzwierciedlał jego stan emocjonalny. Kiedy koncentrował się na pozytywnym odczuciu lub wspomnieniu, szum w uszach ustępował, zaś kiedy skupiał uwagę na stresującym wspomnieniu, szum stawał się bardziej dokuczliwy, wręcz uporczywy.

Jak większość weteranów wojennych, ci dwaj mężczyźni na polu walki czuli się zmuszeni do przeistoczenia się w „maszyny”. Jeśli zostałeś przeszkolony do wykonywania rozkazów i działania jak automat, nie masz innego wyboru, jak tylko zignorować swoje wewnętrzne instynkty i emocje. Ci dwaj mężczyźni nauczyli się przyjmować i wydawać rozkazy mechanicznie, co wymagało od nich odłączenia się od własnych uczuć. Nie chodzi o to, że nie bali się czy nie odczuwali przerażenia, lecz ich nowe położenie pokonało instynkt ucieczki, pragnienie, by się ukryć czy chronić. Jest to zastraszająco szybki sposób na wywołanie zespołu stresu pourazowego, ponieważ w sytuacji, gdy jesteś odcięty od swoich emocji, tracisz wrażliwość na inteligencję ciała i intuicję. Część mózgu odpowiedzialna za myślenie zostaje wyłączona, a ty przystosowujesz się poprzez wykształcenie nienaturalnej zdolności funkcjonowania jak sterowane automatycznie urządzenie, gotowe strzelać do wszystkiego, co się rusza. Każda sytuacja to wybór pomiędzy życiem i śmiercią, a ty masz czas tylko na reakcję. Wyobraź sobie, po jak cienkiej linie kroczą weterani, kiedy próbują wrócić do normalnego życia.

Poza tym, wielu weteranów dręczy wstyd i poczucie winy z powodu tego, co zrobili w czasie wojny. Mogą doświadczać przewlekłego bólu lub innych symptomów fizycznych będących wynikiem nieświadomego przekonania, że nie zasługują na szczęście i radość. Jeden z weteranów powiedział mi, że zniszczył życie innych rodzin, dlatego z pewnością nie zasługuje na powodzenie we własnym życiu. Ludzie nękanii poczuciem winy na poziomie psychologicznym szukają podświadomych sposobów i powodów, aby się ukarać. Praktycy EFT muszą spojrzeć poza karzące zachowania i dotrzeć do źródła poczucia winy. Nawet jeżeli poczucie winy i wstyd nie mieszczą się bezpośrednio w kategoriach zespołu stresu pourazowego, są przewlekłymi uczuciami dotykającymi wiele ofiar PTSD, które w naturalny sposób prowadzą do samosabotażu i ograniczeń.

Powtarzające się traumatyczne wspomnienia, nad którymi Carlin i Art bezskutecznie usiłowali zapanować, nadzwyczaj pozytywnie poddały się działaniu EFT.

Art odczuwał poczucie winy osoby ocalałej, ponieważ w licznych wybuchach, wymierzonych w niego, zginęli jego koledzy. Poczucie winy dręczyło go przez dziesiątki lat. W czasie, gdy nie czuł się nim przytłoczony, w stanie paniki przesadnie reagował na codzienne wydarzenia. Przez 30 lat wykrzykiwał swojej żonie rozkazy w rodzaju „*Wyrzucić śmieci!*”, jak gdyby były to sprawy życia lub śmierci. Dla niego, w tamtym czasie, faktycznie były.

U żony Arta PTSD rozwinęło się na skutek życia u boku rozniewanego, przesadnie reagującego mężczyzny cierpiącego na to samo zaburzenie w jego skrajnej i nieleczonej postaci. Kobieta również wzięła udział w badaniu weteranów i w jej

samopoczuciu nastąpiła znacząca poprawa zarówno pod względem emocjonalnym, jak i fizycznym. W przypadku Arta przez cały czas pojawiały się kolejne korzystne zmiany. Zaczął lepiej chodzić, lepiej spać i po raz pierwszy od wielu lat poczuł przypływ optymizmu. Po dwóch sesjach dla par Art i jego żona, dotychczas osamotnieni, źli i zagrażający sobie nawzajem, nie posiadali się z radości, że znów naprawdę ze sobą rozmawiają.

Carlin miał liczne wspomnienia dotyczące najbardziej makabrycznych wydarzeń, o jakich słyszałam. Zanim ukończył 22 lata, zdążył dwukrotnie odbyć służbę wojskową w Iraku. Czuł, że nie potrafi się odprężyć i był przekonany, że musi spać z jednym okiem otwartym. Ciągły stan zagrożenia wpłynął na cały jego system, powodując w nim lęk, zdenerwowanie i rozpaczliwą chęć zapomnienia, która przejawiała się ucieczką w alkohol i papierosy. Te uczucia i symptomy naturalnie zakłócały mu sen i były źródłem przerażających koszmarów nocnych. Aby się ich pozbyć i przewyciężyć przymus chodzenia w środku nocy, pił nadmierne ilości alkoholu.

Carlin doświadczył znaczącej poprawy emocjonalnej już pierwszego dnia, po tym, jak złagodiliśmy dwa z jego najstraszniejszych nawiedzających go wspomnień wojennych, w których pojawiały się obrazy, zapachy i dźwięki. Wśród nich był także obraz małego dziecka z bombą przywiązaną do piersi, która wybuchła w odległości zaledwie trzech metrów od miejsca, w którym stał Carlin. Był on pewien, że ten widok będzie go prześladował już do końca życia. Dzięki zastosowaniu EFT neutralizowaliśmy wszystkie części składowe tego wspomnienia do czasu, aż opowiadanie całego zdarzenia nie wywoływało emocjonalnego ładunku w ciele i umyśle Carlina.

– *Ha... To dziwne* – mówił zdumiony. Początkowo nie mógł uwierzyć w tę zmianę.

Aby sprawdzić, czy EFT zadziałało dokładnie, poprosiliśmy Carlina, aby powtórzył tytuł, który nadał swojemu „filmowi”, czyli konkretnemu wydarzeniu *„Dziecko rozerwane przez bombę i jego spadające na mnie szczątki”*. Na głos dokładnie opowiadał całą historię. Był w stanie powtórzyć każdy makabryczny szczegół wydarzenia całkowicie obojętnym tonem, ponieważ nie wywierało już na niego żadnego wpływu emocjonalnego. Wolaliby oczywiście nie doświadczyć tego, co się stało, ale wspomnienie tamtej sytuacji przestało go nękać w życiu codziennym. Ani jego umysł, ani ciało nie musiały przeżywać całej straszliwej historii tak, jakby rozgrywała się na nowo w chwili obecnej, gdyż EFT umożliwiło mu przetworzenie przerażenia i uwolnienie „zamrożonych” części traumy.

Drugi tytuł, który wybrał Carlin dla innego traumatycznego wspomnienia ze swojej służby w Iraku brzmiał *„Irakijczycy w trawie”*. Wraz z kilkoma żołnierzami ze swojego oddziału szli przez pole wysokiej trawy, przekonani, że nie grozi im ostrzał ze strony nieprzyjaciela. Po tym, jak weszli na wzgórze, Carlin nagle ujrzał skierowaną w siebie lufę karabinu, a panika, która go ogarnęła, zawładnęła nim całkowicie. Ktoś stojący za nim zastrzelił wroga, ratując Carlinowi życie, ale strach, panika w obliczu śmiertelnego zagrożenia i trauma tamtej chwili towarzyszyły mu przez ponad cztery lata, do czasu badania, w którym wziął udział. Tym razem znowu opukaliśmy każdy aspekt tego konkretnego zdarzenia, stosując Technikę Filmu Gary’ego Craiga, do momentu, aż Carlin mógł powiedzieć: *„Irakijczycy w trawie? To też już mnie w ogóle nie porusza”*.

W ciągu półtorej godziny ten młody mężczyzna zmienił się z całkowicie wycofanej osoby o kamiennym wzroku w otwartego, sympatycznego człowieka, z łatwością nawiązującego kontakty ze wszystkimi uczestnikami spotkania. Pierwszego wieczoru Carlin wypił tylko jednego drinka i zapalił jednego papierosa ze znajomymi, a potem całą noc przespał bez żadnych koszmarów, co oznaczało dla niego niewiarygodną wręcz poprawę. W kolejnych dniach pracowaliśmy nad jego wspomnieniami z wojny z zastosowaniem EFT i w dalszym ciągu następowała poprawa pod względem emocjonalnym i fizycznym. Kiedy wrócił do domu, przeszedł krótkotrwałe pogorszenie i powrócił do picia, co było reakcją na jego nierozwiązane uczucia w stosunku do przyjaciół i ojca. Problemy te nie miały nic wspólnego z wojną ani wspomnieniami z wojny, które neutralizowaliśmy. Wspomnienia z wojny przestały go nękać, pomimo ogromnych tragedii, których był świadkiem. Carlin nadal stosuje EFT i z entuzjazmem przedstawia tę metodę innym weteranom w swojej okolicy, a także członkom rodziny.

Jak to się dzieje, że EFT działa tak skutecznie w tak krótkim czasie? I jak to możliwe, że rezultaty są długotrwałe? Uważam, że za pomocą EFT rozplątujemy i rozbijamy wspomnienia sensoryczne i traumy danej osoby, tak że nie występują już w podzielonych kawałkach, które ją dręczą i stanowią dla niej zagrożenie. EFT pozwala uwolnić pierwotną, acz użyteczną niegdyś „reakcję zamrożenia”, a fragmenty traumy nie pobierają już cennej energii emocjonalnej. Kiedy wspomnienia i doznania związane z traumą zostaną w pełni zintegrowane w świadomości dzięki EFT, klient nie musi już przejawiać wzmoczonej czujności, aby chronić się przed kolejnym atakiem.

Trauma została w pełni przetworzona na wszystkich poziomach i zwolniła miejsce na zwyczajne myśli i czynności.

Podstawową rolą doradcy jest pomóc osobom dotkniętym PTSD poczuć się bezpiecznymi. Niestety, często w dobrej wierze wywołują oni u swoich klientów przerażenie, przedwcześnie narzucając EFT. Zalecałabym praktykom, którzy mają do czynienia z osobami cierpiącymi na PTSD, aby przy wprowadzaniu EFT stosowali ustawienia dotyczące fizycznych symptomów lub ogólnego uczucia stresu czy lęku, a nie konkretnych zdarzeń bądź traumatycznych wspomnień. Pomoże to klientowi poczuć działanie procesu EFT poprzez doświadczenie kilku pozytywnych zmian, które będą tworzyć fundament dla późniejszej głębszej pracy.

Kiedy nawiązesz porozumienie z klientem (co często jest trudne w przypadku osób cierpiących na PTSD), a on przywyknie do opukiwania i mówienia, dobrze jest zidentyfikować konkretne wydarzenia i w miarę możliwości zastosować na nie „technikę opowiadania historii” lub „technikę filmu”. Bardzo skuteczne jest zadanie prostego pytania „Czy możesz mi opowiedzieć o tym wspomnieniu, które nie chce cię opuścić?”.

Jeśli klient nie potrafi zidentyfikować konkretnego bodźca lub wspomnienia bądź jest temu niechętny, pomocne może okazać się zachowanie emocjonalnego dystansu poprzez zastosowanie następującego Ustawienia:

Mimo że nie chcę się jeszcze w to zagłębiać, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że zdarzyło się coś strasznego, szczerze i głęboko akceptuję siebie.

Praca z osobami dotkniętymi PTSD wymaga ogromnej uwagi ze strony terapeuty. W czasie, gdy relacjonują one któreś ze swoich przeżyć, poproś ich, aby opukiwały jego intensywność, ilekroć zauważysz zmianę wyrazu ich twarzy lub napięcie mięśni bądź usłyszysz, że załamuje im się głos albo w ogóle nie są w stanie mówić. Wycucie czasu jest tu najważniejsze, a my nie chcemy w nieumyślny sposób powodować kolejnej traumy w kimś, kto zwrócił się do nas po pomoc.

Po zastosowaniu EFT na kilka aspektów traumatycznego wspomnienia, konieczne jest, abyś przetestował skuteczność działania metody. Poproś klienta, żeby jeszcze raz od początku do końca opowiedział całą historię. Czy przez cały czas swojego opowiadania odczuwa i zachowuje neutralność emocjonalną? Czy potrafi skupić uwagę na dowolnym elemencie bądź pobocznym wątku tej historii bez stresu i poczucia skrępowania? Czy zniknęła intensywność emocjonalna wynikająca z całego doświadczenia? Jeżeli tak, to znaczy, że udało ci się zlikwidować przyczyny powstania PTSD u danej osoby i teraz można rozpocząć podróż ku uzdrowieniu.

Nawrót symptomu niemal we wszystkich przypadkach jest wynikiem niecałkowitego uleczenia pierwotnej traumy bądź wspomnienia. Zgodnie z tym, czego uczył nas Gary, prawdopodobnie wyłonił się lub został wywołany przez otoczenie osoby kolejny „aspekt” wydarzenia. Nowe aspekty są często łatwe do zidentyfikowania i „namierzenia” za pomocą EFT.

Wskazówki końcowe – postępuj ostrożnie, słuchaj dokładnie i nie szczędź współczucia. Podczas pracy z klientami uważaj na najdrobniejsze oznaki bólu, a kiedy nawiążesz z nimi

porozumienie, neutralizuj wszelkie emocjonalne i fizyczne przejawy ukrytej traumy, wykorzystując do tego EFT. Bez względu na to, jaki problem przedstawia ci klient, istnieje bardzo wysokie prawdopodobieństwo, że w jakiś sposób wiąże się on ze zdarzeniami z przeszłości i pobrzmiewa w nim ich echo. Na szczęście dla nas wszystkich, EFT to niewiarygodnie skuteczne narzędzie do neutralizowania pierwotnych traum z dzieciństwa, jak i aktualnych objawów PTSD.

5

EFT dla weteranów wojennych

Jak wspomniałem już wcześniej, od czasu, gdy moja koleżanka Adrienne Folie i ja odwiedziliśmy Szpital dla Weteranów w Los Angeles w sierpniu 1994 roku, jestem pod wrażeniem głębokich zmian, jakie powoduje EFT w przypadkach zespołu stresu pourazowego. Nasze materiały DVD zatytułowane „Sześć dni w szpitalu weteranów” prezentują terapię kilku weteranów prowadzoną przed kamerami.

Za każdym razem łączyliśmy Technikę Opowiadania Historii z Techniką Trauma Bez Łez. Oznacza to, że prosiliśmy każdego z weteranów o wybranie nękającego go wspomnienia, nadanie mu tytułu i ocenienie go na skali intensywności od 0 do 10. Opukiwaliśmy taką osobę do czasu, aż poczuła się dość swobodnie, aby opowiedzieć historię, a kiedy intensywność emocjonalna wzrastała, przerywaliśmy opowiadanie i opukiwaliśmy trudny fragment dotąd, aż poziom intensywności się obniżył. Tylko wówczas prosiliśmy weterana o kontynuowanie opowiadania. W większości przypadków cała procedura zajmowała od pięciu do dziesięciu minut, a pod koniec tego czasu opowiadający był w stanie zrelacjonować wszystko, co się wydarzyło, od początku do końca, często z nowymi szczegółami i spostrzeżeniami, za to bez jakiegokolwiek intensywności emocjonalnej.

Osoby, które oglądają materiały DVD, mogą zauważyć, że Adrienne i ja stosowaliśmy Sekwencję opukiwania nieco

odmienną od opisywanej w tej książce i w *Podręczniku EFT*. Wynika to z faktu, że w tamtym czasie wykorzystywaliśmy prototypową wersję EFT. Sekwencja opukiwania w EFT została udoskonalona, jest teraz łatwiejsza do zapamiętania i tak samo skuteczna.

Sześć dni w szpitalu dla weteranów

Nasz materiał zatytułowany „Sześć dni w szpitalu dla weteranów” rozpoczyna się historią Richa, dręczonego przez ponad sto konkretnych wspomnień, które na skali od 0 do 10 ocenił jako 10. Ponadto, cierpiał na poważny lęk wysokości. Z problemem tym zmagał się już, zanim wstąpił do wojska, a 50 skoków ze spadochronem pogorszyło sytuację. Ze strachu przed spadaniem nie korzystał z windy, z wyjścia przeciwpożarowego ani nawet nie był w stanie spojrzeć przez barierkę na pierwszym piętrze centrum handlowego. Po kilku minutach opukiwania, zrelaksowany i swobodny Rich wychylił się przez barierkę wyjścia przeciwpożarowego na drugim piętrze i pomachał do kolegów stojących na dole. Jego lęk wysokości zmniejszył się na skali od 10 do 0 i na tym poziomie pozostał.

Następnie Rich zrelacjonował trzy wspomnienia z Kambodży, gdzie Czerwoni Khmerowie (partia rządząca tym krajem w latach 1975-1979) zabili ponad milion wieśniaków. Najtrudniejsze wspomnienie Richa wiązało się z wkroczeniem do jednej z wiosek w kwietniu 1975 roku i odkryciem tam 20 ciał pozbawionych głów. Zwłoki miały na sobie czarne mundury, ich głowy leżały na jednej stercie, korpusy wraz z

członkami na drugiej, wszędzie była krew, ciała napuchły od upału, a powietrze przepełniał trudny do zniesienia odór. Rich na nowo przeżywał wszystkie te obrazy, dźwięki i zapachy, ilekroć przypominał sobie tamtą scenę, co zdarzało się każdego dnia.

Opukiwaliśmy to zdarzenie i wkrótce jego dyskomfort spadł do zera.

Kolejnym wspomnieniem, które dręczyło Richa, była upiorna sceneria, będąca dziełem ulewnych deszczów. Kiedy wszedł do wioski, tuż przed wschodem słońca, przez poranną mgłę z przerażeniem dojrzał ciała unoszące się ponad zbiorowym grobem. Był on wypełniony wodą deszczową, która dosłownie wypchnęła zwłoki na powierzchnię, zupełnie jak w horrorze.

Rich także i to wspomnienie opukał od poziomu 10 do 0.

W sumie pracowaliśmy z Richem nad jego trzema konkretnymi wspomnieniami, a on sam opukiwał kolejne trzy, więc podczas następnego spotkania okazało się, że pozbył się emocjonalnej intensywności związanej z sześcioma różnymi kłopotliwymi wspomnieniami. Sprawdzianem skuteczności było opowiadanie historii, więc poprosiliśmy go o zrelacjonowanie wszystkich sześciu wydarzeń raz jeszcze i podjęcie próby oddania emocji, które towarzyszyły tym wspomnieniom przedtem. Wszystkie te przerażające sceny, które pojawiały się w jego myślach tuż po przebudzeniu i nawiedzały go w koszmarach nocnych, były teraz emocjonalnie neutralne.

Kiedy zapytałem Richa, nad którymi ze swoich pozostałych stu natrętnych wspomnień chce pracować, miał problem z przypomnieniem sobie któregośkolwiek. Jest to przykład zjawiska, które nazywamy Efektem Generalizacji.

Wspomnienia, które są połączone lub w jakikolwiek sposób ze sobą powiązane, zostają zneutralizowane w tym samym czasie. Gdy intensywność emocjonalna jednego z nich zmniejsza się lub znika, to samo dzieje się z intensywnością dotyczącą pozostałych wspomnień.

Dwa miesiące po naszej sesji Rich oznajmił, że jego lęk wysokości całkowicie ustąpił, nie nękały go już żadne trudne wspomnienia z wojny w Kambodży, jego sen w nocy wydłużył się z czterech godzin do siedmiu, a on sam czuł się wypoczęty, zrelaksowany i swobodny.

Naszym kolejnym ochotnikiem był Ralph, który pracował z Adrienne nad swoimi wspomnieniami zdarzenia, kiedy przejeżdżał przez urwisko jeepem, prawie przyplacając to życiem. Był na manewrach z plutonem nr 106 specjalizującym się w broni bezodrzutowej, a karabin umieszczony został na platformie znajdującej się na Jeepie.

Problem polegał na tym, że auto nie posiadało hamulców, o czym Ralph poinformował swojego dowódcę. Ten jednak rozkazał mu jechać, ponieważ musieli przedostać się z powrotem do plaży. Na drodze był zakręt pod kątem 90 stopni, więc kiedy Jeep wpadł w poślizg, Ralph wiedział, że mają kłopoty.

W tym miejscu jego opowieści niepokój Ralpha wzrósł do poziomu 7. Adrienne zatrzymała go w tym momencie i opukiwała go do czasu, aż poczuł się zrelaksowany, osiągając poziom 0, po czym powrócił do opowiadania.

Kiedy Jeep zjeżdżał z urwiska, Ralph dosłownie leciał w powietrzu, po czym uderzył o podłoże z taką siłą, że wydawało się, iż złamał kręgosłup. Na szczęście tak się nie stało, jednak

Ralph trafił do szpitala z obrażeniami. Powiedział, że ilekroć pomyślał o tamtym wypadku, czuł skurcz w żołądku i ból w lewym ramieniu.

Nie posiadał się ze zdumienia, gdy po opukiwaniu, myśląc lub nawet opowiadając o wypadku, czuł rozluźnienie. – Zwykle nigdy o tym nie opowiadam – powiedział. – Bo to zbyt bolesne. Śmiał się, zachwycony nową sytuacją – teraz był w stanie myśleć i wręcz głośno mówić o tamtych wydarzeniach sprzed lat, które tak długo sprawiały mu nieznośny ból, lecz w tej chwili nie powodowały już żadnego uczucia dyskomfortu.

Chęć Ralpa, by rzucić palenie, była dla nas okazją do pokazania mu, jak powstrzymać odczuwane w danej chwili pragnienie. Wielu weteranów sięga po alkohol, nikotynę, narkotyki lub zaczyna przejawiać zachowania kompulsywne, co stanowi formę samopomocy, zaś EFT może pomóc w przełamaniu tych uzależnień i nałogów. Ralph zaczął swoją terapię, kiedy odczuwał bardzo silne pragnienie, a ja nakłoniłem go, aby trzymał pod nosem niezapalonego papierosa, czuł jego zapach, spróbował zaciągnąć się nim bez zapalania go i potrzymał go w dłoni. Naprawdę chciał zapalić! Jednak po jednej lub dwóch minutach opukiwania, ochota na papierosa zmniejszyła się, a następnie zniknęła. Jak zauważył Ralph: – Teraz mam wybór. Mogę zapalić albo opukać się i przegonić to pragnienie.

Nasz kolejny weteran, Anthony, odwiedzał przychodnię przy szpitalu dla weteranów, aby leczyć swój lęk przed skupiskami ludzkimi i zatłoczonymi miejscami (wzmoczona czujność). Swój niepokój opisywał jako „nadmierną świadomość niebezpieczeństwa”, pochodzącą z czasów wojny

w Wietnamie, w wyniku której zawsze oglądał się za siebie przez ramię i postrzegał siebie jako cel ataku.

Anthony unikał restauracji, ale, jak nam powiedział, gdyby kiedykolwiek znalazł się w takim miejscu, skierowałby się prosto do stolika, przy którym miałby najlepszy widok na wszystkie drzwi wejściowe i wyjściowe, siedziałby plecami do ściany, obserwując tam obecnych, zwłaszcza wchodzących i wychodzących.

Mimo że Anthony był mocno sceptyczny wobec EFT, opukiwał się razem z nami. Bezgranicznie zdumiony brakiem poczucia niepokoju, będącym wynikiem opukiwania, poszedł z nami do pobliskiej restauracji. Wszystko było w porządku, dopóki nie otworzyłem drzwi i nie zaprosiłem go do środka. Jego lęk wzrósł do poziomu 10, a on zatrzymał się. Stało się tak, ponieważ Anthony właśnie zetknął się z nowym lub innym aspektem swojego problemu. Nie jest niczym niezwykłym, że problemy mają wiele aspektów i gdy tylko któryś z nich się pojawi, opukujemy go i kontynuujemy pracę od tego punktu.

W przypadku Anthony'ego, myśli, które przyszły mu do głowy w drzwiach restauracji, nie miały nic wspólnego z obiadem ani zagrożeniem ze strony tłumu obcych ludzi, lecz z żalem, który odczuwał w związku ze śmiercią brata. – Wcześniej nawet nie mogłem o tym mówić – powiedział. Teraz nie tylko o tym mówił, ale również to opukiwał i wkrótce jego ból emocjonalny zniknął. Anthony opukiwał także cierpienie związane z utratą bliskich przyjaciół w Wietnamie. – Pamiętam tamte sceny – opowiadał. – Pamiętam, co się stało, ale inaczej to odczuwam. Czegoś brakuje, uświadomiłem sobie, że chodzi o żal. Już żalu nie ma. I żadnego bólu. Nie mogę uwierzyć, że nie jestem przygnębiony. Nie odczuwam tego wstrząsu, jakby

miecza przesywającego mi serce, z którym zmagalem się podczas terapii od roku 1978.

Przed restauracją Anthony uświadomił sobie, że czuje się dobrze i wszedł do środka. Aby poddać EFT prawdziwemu sprawdzianowi, usiadł pośrodku sali, plecami odwrócony do wyjścia i do większości klientów. – Ciągle byłem tego świadomy – powiedział – ale w pozytywny sposób. Nie uważałem już siebie za cel. Naprawdę dobrze się bawiłem.

Następny weteran to Robert, który od 30 lat uczestniczył w terapii w związku z zespołem stresu pourazowego. Jego najbardziej dokuczliwe, intensywne wspomnienie, które przez cały czas odtwarzał w głowie, było krótkim, myślowym filmem, który zatytułował „Dziecko”.

Na początku zajęliśmy się tym wspomnieniem w sposób ogólny, bez zagłębiania się w szczegóły. Podczas kilku kolejnych rund opukiwania niepokój Roberta związany ze wspomnieniem „Dziecko” spadał stopniowo od 10 do 0. Potem poprosiłem go, aby opowiedział tamtą historię od momentu bezpośrednio poprzedzającego główne wydarzenie i przerywał, gdy tylko zacznie odczuwać intensywne emocje. Prowadziliśmy opukiwanie dopóty, dopóki poziom jego stresu nie osiągnął zera, po czym kontynuowaliśmy.

Robert opowiadał, jak wjechał do wietnamskiej wioski z kierowcą, który chciał zatrzymać się w barze. Robert miał złe przeczucia co do postoju w wiosce, ale zgodził się pozostać w ciężarówce. Wkrótce mały chłopiec w wieku pięciu, może sześciu lat zaczął kręcić się wokół auta. Robert uznał, że dziecko jest po prostu ciekawe, więc nie zaniepokoił się. Po chwili chłopiec zniknął za budynkiem, a kiedy wrócił, Robert

uświadomił sobie, że trzyma on w ręku granat, z którego wyciągnął zawleczkę.

W tym punkcie opowiadania poziom intensywności emocjonalnej Roberta wzrósł, więc musieliśmy przerwać i wykonać opukiwanie na „Akceptuję siebie, mimo że odczuwam emocje w związku z tym dzieckiem”.

Gdy znów podjął wątek, mówił o tym, jak chłopiec zmierzał w jego stronę. Powiedział mu, żeby zawrócił, odszedł, ale ten nie zatrzymał się. Robert wyciągnął karabin i wystrzelił kilka serii pod stopy chłopca. Na to wspomnienie poczuł dyskomfort, więc przerwaliśmy i znów przeprowadziliśmy opukiwanie. Robert powiedział, że ostatecznie nie miał wyjścia, ponieważ wybór był jeden: albo on i ciężarówka, albo chłopiec, więc zastrzelił chłopca. – Nie chciałem, ale musiałem to zrobić – rzekł. Poleciliśmy Robertowi, aby opukiwał się, mówiąc: „Akceptuję siebie, mimo że zastrzeliłem to dziecko”.

Wkrótce intensywność emocjonalna Roberta spadła do poziomu zera. – Widzę to dziecko, widzę, jak tam leży – powiedział. – Nie mogę w to uwierzyć. Zawsze jest 10, a teraz zero. Jakie to dziwne.

Poprosiłem Roberta, żeby opowiedział nam całą historię od początku do końca, co uczynił bez żadnego emocjonalnego dyskomfortu. Podczas opowiadania Robert przypomniał sobie dodatkowe szczegóły, jak na przykład to, że kiedy chłopiec zbliżył się do ciężarówki na odległość 18-21 metrów, zauważył, że ma on zaciśniętą pięść. Uznał, że chłopiec trzyma w niej kamień, więc nawet jeśli rzuciłby nim w jego kierunku, nie zrobiłby mu wielkiej krzywdy. Potem, gdy chłopiec znalazł się w odległości 12 metrów, Robert dostrzegł, że jest to granat. Powiedział chłopcu, żeby odszedł i wtedy usłyszał brzęk,

oznaczający, że granat jest odbezpieczony i zawiera ładunek wybuchowy. Wystrzelił pod stopy chłopca, ale ten zmierzał naprzód, jakby w transie. Robert postrzelił go w ramię, lecz ten kroczył dalej, niczym zombie, w kierunku ciężarówki. Robert wiedział, że musi go zatrzymać, zanim dojdzie do samochodu, więc strzelił mu w głowę. Chłopiec upadł, granat uderzył o ziemię za nim i eksplodował, a wkrótce z pobliskich budynków wybiegli ludzie, krzycząc i domagając się wyjaśnienia, dlaczego zastrzelił dziecko.

Zwykle te wspomnienia powodowały u Roberta intensywną reakcję emocjonalną, ale tym razem przyznał: – Czuję się, jakbym oglądał film. Jego emocje pozostały na poziomie zero. Powiedział, że nie obwinia ludzi, którzy go oskarżyli, ponieważ nie wiedzieli, co się wydarzyło. I on także przestał oskarżać siebie.

Później Robert mówił o innym, zwykle wywołującym ból wspomnieniu, jak cała wioska została zmieciona z powierzchni ziemi, lecz tym razem tylko ziewnął. Kiedy go zapytałem, co czuje w związku z tymi starymi wspomnieniami, odparł, że jest znudzony. Powiedział również, że po raz pierwszy od ponad pięciu lat naprawdę dobrze sypia w nocy.

Kolejny weteran, Philip, cierpiał na silne nerwicowe bóle głowy. Kiedy rozpoczęliśmy pracę, jego ból głowy osiągał poziom 8, lecz wkrótce spadł do zera i zniknął całkowicie. Philip powiedział, że to zupełnie jak mały cud.

Mężczyzna ten cierpiał na lęk wysokości, a na myśl o tym, że miałby wspiąć się na drabinę, był roztrzęsiony, co na skali intensywności odpowiadało poziomowi 8 lub 9, i miał dziwne doznania w dłoniach i stopach. Po pięciu rundach opukiwania

wszystkie te symptomy zniknęły i czuł się dobrze na wysokościach.

Cierpiał także na bezsenność, nawet wówczas, gdy zażywał tabletki nasenne. Philip powiedział nam, że poprzedniej nocy opukiwał się przed snem, zasnął, spał dobrze i przespał całą noc, nie budząc się ani razu – a wszystko to bez jakichkolwiek lekarstw.

Gary, nasz ostatni weteran, który wystąpił przed kamerami, zmagał się z lękiem i powodowanymi przez niego bólami głowy. Zainspirowany naszym grupowym pokazem, pracował samodzielnie, aby usunąć silny ból głowy nad prawym okiem. Ból przesunął się znad oka na tył głowy, a następnie na jej środek. Przemieszczający się ból jest częstą reakcją na opukiwanie i nazywamy je wówczas „polowaniem na ból”. Kiedy opukiwaliśmy ból pośrodku głowy, wkrótce zniknął.

Gary opukiwał również drętwienie palców, a kiedy ta dolegliwość minęła, powiedział, że czuje się tak dobrze, że to, co się zdarzyło, mógłby określić jako „wyjątkowy dla niego dzień”.

Potem poprosiliśmy Gary’ego, aby opisał swoje najbardziej intensywne wspomnienie z wojny, które zawsze osiągało poziom 8 lub 10 z powodu winy, którą czuł w związku z tym, co się stało. Pewnej nocy on i jego towarzysze broni strzelali do żołnierzy nieprzyjaciela, ale kiedy nadszedł świt, odkryli, że zabici to cywile, którzy nieśli swoje rzeczy osobiste, a nie broń. Żołnierzom kazano wykopać rów i zakopać tam ciała. Gary przeżywał te bolesne wydarzenia prawie codziennie od kilkudziesięciu lat. Teraz nagle przestał odczuwać jakkolwiek winę. Mógł cofnąć się do tamtego czasu, zobaczyć, co się

wydarzyło, i czuł się zupełnie z tym niezwiązany. Był w stanie opowiedzieć tamtą historię bez uczucia smutku. Nie potrafił zrozumieć, jak to możliwe, że czuje się inaczej.

W sumie podczas pracy z weteranami, z których wielu uczestniczyło w sesjach poza obiektywami kamer, Adrienne i ja zdołaliśmy zredukować intensywność dwudziestu powodujących osłabienie, traumatycznych, natrętnych wspomnień z poziomu 10 do zera. Żadna z sesji nie trwała dłużej niż 15 minut. Jak wykazały wywiady kontrolne, 80% uczestników uznało poprawę za trwałą. Symptomy nie powróciły. Osobom, u których objawy pojawiły się ponownie, zaleciliśmy kilka dodatkowych rund opukiwania.

W tych przypadkach zajęliśmy się bezpośrednio konkretnymi traumatycznymi wspomnieniami i zastosowaliśmy na nie EFT. To samo podejście zalecam w *Podręczniku EFT*. Jeżeli dana osoba miała kilka traumatycznych wspomnień, zaczynaliśmy od jednego z nich, opukiwaliśmy je do zera, a następnie przechodziliśmy do kolejnego. Zazwyczaj, tak jak w przypadku Richa, po zneutralizowaniu kilku takich wspomnień, Efekt Generalizacji uwalniał pozostałe, więc nie musieliśmy już opukiwać ich pojedynczo.

Podczas Badania PTSD w San Francisco w marcu 2008 roku trener EFT Sophia Cayer pracowała z kilkoma weteranami wojennymi, wykorzystując to samo podejście, które zastosowała w pracy z weteranami wojny w Zatoce Perskiej. Czytając jej opracowanie, zwróć szczególną uwagę na to, w jak delikatny i niebezpośredni sposób wprowadza ona EFT, rozładowuje silne

emocje wywołane Ustawieniem i pomaga klientowi znaleźć i zneutralizować najważniejsze problemy.

Warstwy traumy

Sophia Cayer

John jest weteranem wojny w Zatoce Perskiej, zbliża się do czterdziestki, ma żonę i małe dzieci. Z efektami ubocznymi swoich wojennych doświadczeń radził sobie całkiem dobrze, aż do ataku terrorystycznego w Nowym Jorku 11 września, po którym w pełni rozwinęło się u niego PTSD. Od tego czasu wszystko zaczęło się rozpadać.

Sytuacje takie jak ta występują o wiele częściej niż większości z nas się wydaje. Opóźnione reakcje to czynniki istotne dla wszystkich osób pracujących z weteranami i ich rodzinami. Wielokrotnie zdarza się, że u weteranów, którzy powrócili do domu, początkowo występują minimalne skutki uboczne ich doświadczeń wojennych lub nawet nie ma ich w ogóle. Innym udaje się zamaskować lub zlekceważyć pojawiające się emocje. Dzielnie stawiają im czoła, czyniąc wszystko, co w ich mocy, aby powrócić do życia, jakie kiedyś znali. Dlatego rodzina i znajomi sądzą, że wszystko wróciło do normy.

Potem nagle i pozornie bez żadnego powodu, ich życie zaczyna się rozpadać. Z czasem nawet najdrobniejsze zdarzenia mogą wywołać reminiscencje, które wyzwalają symptomy PTSD. Spotkałam weteranów, u których reakcja uruchamiała się w czasie, gdy prowadzili samochód, ponieważ bieżniki opon ciężarówki jadącej przed nimi przypominały im opony

pojazdów wojskowych. Szybko uczą się unikać gier video i oglądania wiadomości. Istotne wydarzenia, jak na przykład atak terrorystyczny 11 września lub wszelkie sytuacje, które postrzegają jako zagrożenie, mogą wywołać reminiscencje, intensywne emocje, objawy fizyczne, ciągły stan wzmożonej czujności, lęk, nagłe niewytłumaczalne wybuchy złości, koszmary nocne, bezsenność i inne symptomy PTSD. Przyjaciele i członkowie rodziny mogą zostać dotknięci traumą w takim samym stopniu, gdyż nie rozumieją oni, co się dzieje. Oni także potrzebują opieki.

Johnowi przepisano wszystkie możliwe leki uważane za skuteczne w walce z objawami PTSD, lecz nie przyniosło to żadnego skutku. Wraz z żoną odbyli wiele podróży samolotami po całym kraju, wypróbując rozmaite kuracje. Niecałe dwa miesiące przed naszym spotkaniem John zakończył ośmiotygodniowy program leczenia PTSD oferowany przez Administrację ds. Weteranów. Powiedział mi, że sam pobyt wśród innych żołnierzy przyniósł mu spokój i w ośrodku czuł się trochę lepiej. Jednakże, gdy tylko wrócił do domu i „normalnego życia”, jego problemy pojawiły się znowu. Pomimo przyjmowania leków był przygnębiony i apatyczny. Większą część dnia spędzał w rozkładanym fotelu, całkowicie pozbawiony motywacji do podjęcia ćwiczeń umysłowych lub fizycznych, które zalecano mu jako pomocne w pokonaniu jego schorzenia. Łatwo wpadał we wściekłość bez żadnego powodu i sam zauważył, że bez przerwy kłóci się z żoną i dziećmi.

Johna dręczył smutek, a także lęk i złość. Przyznał mi się, że jedynym powodem, który powstrzymywał go przed samobójstwem, było to, że nie chciał sprawiać bólu rodzinie.

Miał poczucie winy w związku ze swoimi relacjami z rodziną, a swoją służbę wojskową odczuwał jako porażkę.

Zawsze pamiętam o tym, aby dowiedzieć się, jaki jest poziom lęku, który osoba odczuwa przed wypróbowaniem EFT. Przeważnie ludzie ostatkiem sił testują tę metodę po serii rozczarowań innymi sposobami. Większość weteranów odczuwa nie tylko niepokój, ale także strach i niepewność. Najpierw opukuję uczucia, których doświadczają, ewentualne obawy i dopiero wtedy ruszamy dalej. Moje doświadczenie pokazuje, że takie podejście otwiera drzwi do uzyskania głębszych rezultatów w krótszym czasie. Jest to także doskonały sposób na pokazanie tym ludziom, jak szybko technika ta może pomóc im osiągnąć wyniki, co również pozwala na zdobycie ich zaufania i pewności.

Kiedy spytałam Johna, jak czuje się w odniesieniu do swojej pracy nad problemami, odparł, że się martwi, nie wie, czego oczekiwać, a także jest rozczarowany, bo nie może mieć obok siebie żony. – Była ze mną przez większość czasu – rzekł, a ja dostrzegłam, że jest poruszony emocjonalnie i zauważyłam napływające do jego oczu łzy.

Jak powiedział, najgorsze było to, że nie wiedział, czego się spodziewać. Poziom jego dyskomfortu na skali intensywności sięgał 8, a on odczuwał go w żołądku. Uczucie to opisywał jako ucisk, skurcz lub napięcie.

Ponieważ nigdy wcześniej nie miał do czynienia z EFT, zwróciłam się do niego takimi słowami: – Pokażę ci, jakie to śmieszne. Spróbujmy chociaż trochę, żeby zobaczyć, jak się z tym czujesz i jak szybko może zadziałać. Jeśli będzie zbyt intensywnie, po prostu mi powiedz.

Nie musisz nic mówić, tylko skup się na tym ucisku.

PK (Punkt Karate) – *Mimo że mam ten niepokój w żołądku, to kocham i szanuję siebie.*

John nie był w stanie wypowiedzieć słów „kocham i szanuję siebie” i wybuchnął płaczem. Zapewniłam go, że nie musi ich powtarzać i że poradzimy sobie wspólnie.

Zaczęliśmy jeszcze raz, używając innego sformułowania:

PK (Punkt Karate) – *Mimo że mam ten niepokój w żołądku, to wybieram spokój.*

CG (Czubek Głowy) – *Ten cały niepokój.*

B (Brew) – *Ten cały niepokój.*

BO (Bok Oka) – *Ten cały niepokój.*

PO (Pod Okiem) – *To siedzi w moim żołądku.*

PN (Pod Nosem) – *Nie wiem, czego się spodziewać.*

Br (Broda) – *Przeszedłem już wiele.*

Ob (Obojczyk) – *Chcę po prostu poczuć się lepiej.*

PP – Pod Pachą - *Ten cały niepokój.*

CG (Czubek Głowy) – *Ten cały niepokój i wyczekiwanie.*

B (Brew) – *Wybieram spokój.*

BO (Bok Oka) – *Ten niepokój.*

PO (Pod Okiem) – *To całe napięcie w moim żołądku.*

PN (Pod Nosem) – *Ten niepokój w moim żołądku.*

Br (Broda) – *Wybieram spokój.*

Wyczuwając dużą zmianę w jego zachowaniu i głosie, poprosiłam go, żeby się odprężył, oddychał i powiedział mi, co czuje w żołądku.

Wydawał się trochę zaskoczony, kiedy oznajmił: - Lepiej, teraz jest na poziomie 3 lub 4. To jest całkiem niezłe!

Zachęciłam go, uświadamiając mu, że dzięki temu fantastycznemu narzędziu, posiadającemu ogromną moc sprawczą, może wkrótce czuć się całkiem swobodnie w samodzielnej pracy i radzeniu sobie ze sprawami, które pojawiać się będą na bieżąco. Przypomniałam mu również, że może opukiwać się zapobiegawczo. Świadomość, że może odpowiadać za swoje emocje i mieć nad nimi kontrolę podczas samodzielnej pracy nad swoimi problemami, dała mu ogromną siłę, która pobudziła proces uzdrawiania.

PK – *Mimo że wciąż mam to uczucie wyczekiwania w żołądku i nie wiem, czego się spodziewać, to i tak wybieram spokój.*

CG – *Ta pozostałość ucisku w żołądku.*

B – *Ta pozostałość ucisku.*

BO – *To wyczekiwanie w żołądku.*

PO – *Nie wiem, czego się spodziewać.*

PN – *To wyczekiwanie.*

Br – *Coś innego do wypróbowania.*

Ob – *Nie wiem, czego się spodziewać.*

PP – *Ale mimo to wybieram spokój.*

CG – *To wyczekiwanie.*

B – *Wybieram lepsze samopoczucie.*

BO – *Wybieram uwolnienie się od całego tego wyczekiwania.*

PO – *I spokój w środku.*

W tym momencie oznajmił, że ucisk w żołądku osłabł, a jego intensywność spadła do 1 lub zera. „Tylko odrobinka” pozostała.

CG – *Ta odrobina.*

B – *To nadal siedzi w moim żołądku.*

BO – *Wybieram spokój.*

PO – *Wybieram spokój.*

PN – *Ta odrobina.*

Br – *Wciąż siedzi w moim żołądku.*

Ob – *Wybieram wiarę w siebie.*

W tej właśnie chwili ucisk w żołądku zniknął i John poczuł się gotów, by pójść naprzód. Kiedy pracowaliśmy razem nad intensywniejszymi, a zarazem złożonymi problemami, zaczął dostrzegać, że dzięki EFT będzie mógł łatwiej przetrwać te dni.

Istotne jest, żeby zachęcać klientów do wytrwałości podczas samodzielnej pracy. W ten sposób będą zdawać sobie sprawę, że nie należy się zniechęcać, jeśli doświadczą wzrostu i spadku intensywności bądź uświadomią sobie, że przeskakują z jednego aspektu problemu do drugiego.

Teraz, gdy John czuł się bardziej odprężony i swobodny, jako że wiedział, czego może oczekiwać, nadszedł czas, aby ruszyć naprzód.

Pusty wyraz twarzy Johna wówczas, gdy się pojawił, typowy dla osób poważnie dotkniętych PTSD, a także gwałtowne zmiany – od widocznego braku emocji do głębokiego poruszenia emocjonalnego, były dla mnie sygnałami, że szczególnie istotne jest, aby w miarę przechodzenia do kolejnych kwestii, wykazywać się

troskliwością i zachować ostrożność. Uświadomiłam sobie, że może on mieć trudności z dotarciem do głównych problemów, ponieważ są one zablokowane, bądź, może także odkryć, że niektóre ze wspomnień są w łatwy sposób przywoływane. Elementy te odgrywają ważną rolę w sytuacji, gdy po raz pierwszy masz do czynienia z PTSD.

Kiedy spytałam Johna, który problem odczuwa jako najbardziej uporczywy, powiedział, że są to depresja i złość, ale właściwie nie dodał nic więcej. Delikatne sondowanie z mojej strony pozwoliło mu przypomnieć sobie, że wszystko zaczęło się w roku 2000 lub 2001, ale nie był w stanie połączyć tego z niczym konkretnym.

Wiedząc, że istniały problemy związane z odbywaniem służby wojskowej i funkcjonowaniem po jej zakończeniu, spytałam Johna, jak jego kariera wojskowa wygląda w tej chwili. Odparł, że nie jest już związany z armią. Odszedł w 1998 roku, a lekarze byli zdania, że PTSD wyzwoliły w nim wydarzenia z 11 września 2001 roku. Próbował powrócić do armii po ataku terrorystycznym, ale nie został przyjęty ze względu na swój stan fizyczny.

W jego głosie usłyszałam emocje, więc natychmiast przerwałam, aby zapytać, co czuje, relacjonując tę historię. Odpowiedział jednym słowem: „złość”.

Aby móc szczegółowo określić problem, zadałam następujące pytanie: – Czy to złość na rząd, czy złość na tych, którzy nie pozwolili ci znów wstąpić do wojska?

- Jedno i drugie – odparł John. – To złość w związku z 11 września i złość na to, że nie mogłem nic zrobić w tej sytuacji.

Ja jednak wyczułam znacznie więcej niż tylko złość i w krótkim czasie John potwierdził, że odczuwa głęboki smutek. Opukiwaliśmy zatem:

Mimo że przepelniają mnie złość i smutek – nic nie mogłem wtedy zrobić, nawet nie pozwolili mi spróbować – to i tak jestem w porządku.

Mimo że przepelniają mnie smutek i złość; chciałem pomóc i nic nie mogłem zrobić, to i tak wybieram spokój.

CG – *Te złość i smutek.*

B – *Jestem potwornie wściekły.*

BO – *Nie pozwolili mi pomóc.*

PO – *Nie pozwolili mi pomóc.*

PN – *Ten żal i smutek.*

Br – *Jestem potwornie wściekły!*

Ob – *Dlaczego to musiało się zdarzyć?*

PP – *To nie było w porządku.*

CG – *Jestem zły na rząd.*

B – *Powstrzymali mnie.*

BO – *Jestem naprawdę wściekły.*

PO – *Chciałem pomóc.*

PN – *A oni mi nie pozwolili.*

Br – *Powiedzieli mi „nie”.*

Ob – *Te złość i smutek.*

PP – *Ten żal i smutek.*

CG – *Ten żal i smutek.*

Złagodziliśmy te uczucia, ale było oczywiste, że w Johnie aż wrzało od powiązanych z nimi spraw i aspektów. Ponieważ nie był w stanie wykrztusić ani słowa, spytałam: – Czy we wrześnieowym zamachu straciłeś kogoś bliskiego?

- Nie – odpowiedział – Ale miałem dużo do czynienia ze śmiercią w czasie wojny w Zatoce.

Dostrzegłam, że targa nim mnóstwo emocji, i miałam świadomość, że jego umysł błyskawicznie przeskakuje z jednego wydarzenia i uczucia do drugiego. Ustaliliśmy, że jego najbardziej dojmujące uczucia były związane z odmową przyjęcia go do armii.

Aby pomóc mu odnaleźć główny problem, istotne zdarzenie lub wspomnienie, będące jego przyczyną, które skierowałyby uwagę Johna ze wspomnień mglistych i ogólnych na konkretne i szczegółowe, zaczęłam zadawać mu pytania dotyczące tego, kiedy i w jaki sposób dowiedział się o tym, że nie może wrócić do armii. Czy zdarzyło się to podczas rozmowy telefonicznej, czy osobiście, czy też może listownie?

- To odbyło się za pośrednictwem komputera – odparł. – Otworzyli stronę, na której przyjmowali osoby uprzednio zgłoszone. Wypełniłem formularze i odrzucili mnie. Powiedzieli mi też, że mam za dużo problemów i że nie jestem zdolny do służby ze względów medycznych, mimo że służyłem w armii przez osiem i pół roku z pokiereszowanymi plecami, które uszkodziłem sobie właśnie podczas pobytu w wojsku.

- Czy dlatego odczuwasz złość? - zapytałam, a jego głos przybrał wysoki ton, który przebijał się przez emocje i łzy, niemal do granicy krzyku: – Naprawdę nie jestem zły na rząd – kocham rząd. Walczyłbym i umarłbym za swój kraj. Nie wiem,

na kogo jestem zły.

- To nie ma znaczenia – odparłam. – Nie musisz wiedzieć...

Uporządkowanie tych uczuć było niemożliwe i niepotrzebne, dlatego po prostu przystąpiliśmy do opukiwania.

PK – *Mimo że jestem zły i jednocześnie smutny i nawet nie wiem, o co w tym wszystkim chodzi, to jestem w porządku.*

Mimo że jestem zły i smutny, że mnie odrzucili, to jestem w porządku.

CG – *Te informacje, które znalazłem w komputerze.*

B – *Odrzucili mnie.*

BO – *Naprawdę chciałem jechać.*

PO – *Chciałem wykonać swój obowiązek.*

PN – *Chciałem tam być..*

Br – *Powiedzieli mi „nie”.*

Ob – *Te wszystkie emocje.*

PP – *Ta złość i ten smutek.*

CG – *Powiedzieli mi „nie”.*

B – *Nie przyjęli mnie nawet po tym wszystkim co zrobiłem.*

BO – *Nie przyjęli mnie.*

PO – *To odrzucenie.*

PN – *Cały ten smutek i cała ta złość, których naprawdę nie rozumiem.*

Br – *Ten smutek i złość.*

Ob – *Powiedzieli „nie”.*

PP – *Ten smutek i złość.*

CG – *Zobaczyłem to w komputerze.*

B – *Powiedzieli „nie”.*

BO – *Ta złość i ten smutek.*

PO – *Ta głęboka złość i smutek.*

PN – *Cała ta frustracja.*

Ob – *Głęboki smutek i złość.*

PP – *Cały ten głęboki smutek.*

John poczuł, że intensywność spadła z 10 do 5. Należy zauważyć, że w takiej sytuacji często pojawia się wiele znaczących zmian intensywności. Zdarza się to w wielu przypadkach, ponieważ ofiary PTSD nie są w stanie koncentrować się na jednym aspekcie danego problemu ani nawet na jednym problemie.

- Co odczuwasz intensywniej – zapytałam. – Złość czy smutek?

- Czuję je raczej tak samo – odpowiedział.

Teraz poczuł, że jest w stanie koncentrować się na otrzymaniu wiadomości. Rozczarowanie i rozpacz narastały.

PK – *Mimo że moje odczucia utrzymują się na poziomie 5, wciąż mam w sobie złość i rozczarowanie i cały ten głęboki smutek, to wybieram spokój.*

Mimo że mam w sobie cały ten głęboki smutek i całą tę złość, ponieważ powiedzieli mi „nie”, to i tak jestem w porządku. Wybieram spokój.

Mimo że mam w sobie cały ten głęboki smutek i całą tę złość, ponieważ powiedzieli mi „nie”, to i tak jestem w porządku. Wybieram spokój.

CG – *Cała to pozostała złość i smutek.*
B – *To uczucie rozpaczy.*
BO – *Nie przyjęli mnie z powrotem.*
PO – *Cała ta złość i rozpacz.*
PN – *Ten głęboki smutek.*
Br – *Nie mogłem uwierzyć w tę wiadomość.*
Ob – *Nie chciałem o tym słyszeć.*
PP – *Cała ta złość i smutek.*
CG – *Ciągle to w sobie noszę.*
B – *Ta złość i ten smutek.*
BO – *Powiedzieli „nie”.*
PN – *Ta pozostałość złości i smutku.*
Br – *Pozostałość złości i smutku.*

Przerwałam w tym miejscu, ponieważ zauważyłam znaczną poprawę. John ujął to w następujący sposób: „czuję się zrelaksowany i powiedziałbym, że jestem na poziomie zera”. Był to odpowiedni moment na przeprowadzenie testu. Poprosiłam go, żeby wyobraził sobie siebie, jak siedzi przed komputerem w chwili otrzymywania wiadomości, i sprawdził, co czuje.

Powiedział, że towarzyszy mu brat, a kiedy zaczął opowiadać mi o tym, jak czytał tę wiadomość na monitorze komputera, wyczułam, że jego emocje wzrosły.

- Jak się czujesz teraz? – zapytałam.

- Właśnie to odrzucenie boli – odparł. Osiągnęło poziom 3 lub 4, a John odczuwał je w klatce piersiowej i w żołądku.

Mimo że nadal mam to poczucie odrzucenia w klatce piersiowej i w żołądku, wybieram spokój. Wybieram wiarę w siebie.

Mimo że czuję to odrzucenie w klatce piersiowej i w żołądku, to wybieram spokój, wybieram wiarę w siebie.

CG – *To odrzucenie.*

B – *Nie mogłem uwierzyć w ten list.*

BO – *Ten straszny list.*

PO – *To odrzucenie.*

PN – *Te słowa odrzucenia.*

Br – *To nadal boli.*

Ob – *To nadal boli.*

PP – *Cale to odrzucenie.*

WN – *Cale to odrzucenie.*

ZN – *Odrzucili mnie.*

9G – *Odrzucili mnie.*

WN – *Cale to odrzucenie.*

ZN – *Wybieram wiarę w siebie.*

Do powyższej sekwencji opukiwania dołączyłam dwa opcjonalne punkty: wewnętrzną część nadgarstka (WN) i zewnętrzną część nadgarstka (ZN), a także procedurę 9-gamową (9G).

John oczyma wyobraźni powrócił do monitora komputera, aby jeszcze raz przeczytać list odmowny. Tym razem stwierdził, że to jest po prostu inny monitor. Cieszył się, że EFT działa i powiedział, że „niesamowicie się uspokoił...”

Poczuł się lepiej przygotowany do tego, by radzić sobie z traumatycznymi wydarzeniami, więc postanowiliśmy zmierzyć

się z tymi, które nękały go najdotkliwiej. Należy pamiętać, że nawet wówczas, gdy osoba doświadcza ulgi, jej entuzjazm może doprowadzić oboje z was do przekonania, że nadszedł czas, aby pełną parą ruszyć naprzód. Ważne jest, by w dalszym ciągu podchodzić do problemów w ostrożny i subtelny sposób. Euforia i ponowne pojawienie się u kogoś takiego poczucia, że sobie z tym poradzi, może okazać się krótkotrwałe, a w ciągu zaledwie kilku minut inne zdarzenia mogą wywołać kolejną falę emocji.

Podczas gdy najlepiej jest, kiedy możesz „podkraść się” do wydarzeń, wydarzenia te mogą być wciąż odtwarzane w umyśle osoby. John powiedział, że wiele scen pojawia mu się przed oczami niczym film w kinie, który rozpoczynał się rano i trwał przez cały dzień.

- Jeśli coś dzieje się w domu, wybucham zupełnie bez powodu – wyznał. – Kipię z wściekłości. Każą mi brać te świństwa (lekarstwa), które mają pomagać, ale nic nie działa...

Przypomniałam mu, że ma nową „tajną broń” i że teraz może osiągnąć więcej niż tylko czasową ulgę.

W tym momencie uznałam, że zajmiemy się filmami, które nieustannie wyświetlały się w jego głowie. Jednak wszystko potoczyło się inaczej. Zaczęliśmy podążać w tym kierunku, jednak w trakcie dalszej pracy poszliśmy w innych kierunkach. Pamiętać należy, że są to złożone sprawy i ważne jest, aby podążać, a nie prowadzić, pozwalając, żeby osoba pracowała nad wydarzeniami i wspomnieniami tak, jak się ukazują. Poniższe przykłady ilustrują, w jaki sposób następuje odnalezienie kierunku i jak ważne jest, aby pozwolić, żeby sprawy toczyły się własnym torem.

Z troski przed wywołaniem reakcji u czytelników tej książki, przedstawiam niewiele szczegółów, lecz rozmowa świadcząca o dostrojeniu się do zdarzeń rozpoczęła się, gdy John powiedział:

- Coś przydarzyło mi się podczas wojny w Zatoce. To była najstraszliwsza rzecz, jaką zrobiłem, coś, czego nie doświadczyłem nigdy wcześniej.

Znów pojawiło się mnóstwo emocji, a najsilniejszą było jego poczucie winy, uczucie, że nie zdołał wypełnić swojej misji zgodnie z zasadami.

PK – *Mimo że czuję się winny – Czuję, że nie sprawdziłem się jako _____.*

[Nie był w stanie powiedzieć więcej i jego emocje przybrały na intensywności. Zdając sobie sprawę, że wywołały je słowa „nie sprawdziłem się” oraz, że John jest bardziej rozemocjonowany niż tylko dostrojony do problemu, wyeliminowałam je. Aby EFT zadziałało, niepotrzebne jest pogłębianie traumy.] *Mimo że przepelnia mnie poczucie winy, to jestem w porządku.*

CG – *To poczucie winy, ta wina.*

B – *Wciąż widzę tamten obraz.*

BO – *Powinienem być _____*

PO – *To poczucie winy, ta wina.*

PN – *Nie mogę się go pozbyć... dlaczego ja nie _____?*

Br – *To poczucie winy, ta wina.*

Ob – *Ta wina – dlaczego ja nie _____?*

PP – *Powinienem był _____.*

CG – *To poczucie winy.*

B – *To poczucie winy.*

BO – *Ta wina.*

John powiedział, że czuje się lepiej, więc sprawdziliśmy intensywność obrazów i poczucia winy. To krótkie opukiwanie zredukowało jego uczucia do poziomu 3.

PK – *Mimo że mam pozostałość tego poczucia winy, wybieram spokój.*

Mimo że mam pozostałość tego poczucia winy, wybieram spokój.

CG – *Ta pozostałość poczucia winy.*

B – *Powinienem był _____.*

BO – *Nie mogę sobie wybaczyć.*

PO – *To poczucie winy.*

PN – *Pozostałość poczucia winy.*

Br - *Pozostałość poczucia winy.*

Ob - *Ta pozostałość poczucia winy.*

Wyczułam zmianę i kiedy razem z Johnem przeprowadziliśmy test, orzekł, że czuje obojętność wobec zdarzenia, które nosił w sobie od 1991 roku, czyli przez 17 lat.

Był trochę zaskoczony, że to naprawdę możliwe, ale działanie EFT powoli wywierało na nim coraz większe wrażenie. Następnie wyznał mi, że zwykle, po wywołaniu intensywnej emocji do poziomu, który osiągnęły, kiedy rozmawialiśmy i razem pracowaliśmy, jego złość utrzymywałaby się jeszcze przez wiele godzin.

Powiedział, że użycie przeze mnie słów „nie sprawdziłem się” wyzwoliło w nim ogromne emocje, choć było to jego własne określenie. Zapytałam, jak bardzo wciąż odczuwa prawdziwość tych słów i dlaczego nadal uczucie to wydaje się prawdziwe.

Odparł, że od czasów szkoły podstawowej udzielał się w pewnego rodzaju stowarzyszeniu militarnym. Innymi słowy, wojskowość zawsze stanowiła element jego tożsamości. Był przekonany, że wystąpienie ze służby to wielki błąd i po prostu nie potrafił się z tym pogodzić.

Podczas dalszej rozmowy okazało się, że bał się utraty swoich wspomnień, które przechowywał, ponieważ służba w wojsku zastępowała mu rodzinę w czasie, gdy jej nie miał. Takie zjawisko należy brać pod uwagę podczas pracy z osobami, które wcześniej nie miały do czynienia z EFT. Muszą one zrozumieć, że EFT nie wymaże pozytywnych wspomnień.

Zapewniłam go, że może zapomnieć o tym, co złe bez pozbywania się pozytywnych stron.

- EFT nie sprawi, że zapomnisz, ale pomoże ci zneutralizować emocje. Wydarzenia będą tym, co przeżyłeś, lecz przestaną wykradać ci twoje własne życie.

- To jest dokładnie to, co mi robią – przyznał. – Kradną mi moje całe życie.

Jego emocje gwałtownie wzrosły, gdy opowiadał o tym, jak omal nie stracił żony z powodu kłótni. Przez chwilę znów owładnęło nim poczucie, że wycofując się ze służby, popełnia wielki błąd.

PK – Mimo że to był wielki błąd, którego nie mogę cofnąć... i tak wybieram spokój. Mimo że tak wiele się działo, a ja nie

wiedziałem, jak sobie z tym poradzić. Zrobiłem wszystko, co mogłem – ale chcę być szczęśliwy z tym, do czego to doprowadziło – wybaczam sobie. Tego jest po prostu za dużo. To wszystko jest zbyt bolesne.

CG – *Jak mógłbym to puścić?*

B – *To zbyt bolesne. Zbyt ciężkie.*

BO – *Ale może mogę uwalniać się stopniowo.*

PO – *Mogę stworzyć w sobie spokój.*

PN – *Nawet jeśli czuję się tak, jakby moja przeszłość okradła mnie z terażniejszości.*

Br – *Wybieram bycie w terażniejszości.*

PP – *Tego jest zbyt dużo, to jest zbyt ciężkie, nie mogę tego zmienić.*

CG – *A może mogę.*

B – *Może mogę żyć w terażniejszości i cieszyć się tym, co tu i teraz.*

BO – *Uwolnić ten cały głęboki smutek.*

PO – *Uwolnić ten cały ból z przeszłości.*

PN – *Uwolnić się i wybrać spokój.*

Br – *Uwolnić się.*

Ob – *Wybrać terażniejszość.*

Intensywność emocjonalna Johna znacznie spadła, ale zdawałam sobie sprawę, że musimy iść naprzód. Chcąc powtórnie ocenić sytuację, poprosiłam go, aby powtórzył stwierdzenie dotyczące swojego poczucia zagubienia, które dręczy go teraz, gdy już nie służy w wojsku. John wprost nie był w stanie tego zrobić. Wybuchnął płaczem i rzekł:

- Fatalnie mi z tym, że mnie tam nie ma.

Mimo że czuję się fatalnie z tym, że mnie tam nie ma, to było moje życie, czuję się zagubiony bez wojska, wybieram spokój. Mimo, że jest mi fatalnie z tym, że mnie tam nie ma – to było moje życie przez tak wiele lat, kocham siebie i wybaczam sobie, wybieram spokój.

CG – *To było moje życie, od czasu, kiedy skończyłem siedem lat – to było dla mnie jak rodzina.*

B – *To było wszystko, na co naprawdę mogłem liczyć.*

BO – *Brakuje mi tego.*

PO – *To było wszystko, co znałem.*

PN – *Od siódmego roku życia.*

Br – *Brakuje mi tego.*

Ob – *Bez tego jestem zagubiony.*

PP – *Jestem zły i przepelniony rozpaczą.*

WN – *Brak mi tego.*

ZN – *Bez tego jestem zagubiony.*

CH – *Nic nie jest takie samo.*

John nieustannie doświadczał emocjonalnych wzlotów i upadków, co oznaczało, że dotyka różnych problemów i aspektów. Zrobiliśmy więc krótką przerwę, po czym podjęłam próbę zneutralizowania do zera bardziej konkretnego aspektu wzbudzającego silne emocje.

Wiele okoliczności związanych z sytuacją rodzinną Johna spowodowało w nim poczucie, że musi zrezygnować ze służby. Jednakże 30 dni później, żałując swojej decyzji, skierował się do wojskowej komendy uzupełnień z zamiarem ponownego wstąpienia do armii. Przyjęto by go, ale jednocześnie został zdegradowany i obniżono mu pensję. Żołnierze, którzy

podlegali mu miesiąc wcześniej, teraz mieli być wyżsi od niego rangą. Nie był w stanie zmusić się do zaakceptowania tej sytuacji, więc odszedł. Odczuwał złość w związku z tym, że nie sprawdzili jego akt, aby przekonać się, że służył dla nich przez wiele lat, a kiedy odchodził, należał mu się awans. Jednakże, gdy opowiadał mi o tym, ujawniły się dodatkowe aspekty, problemy i zdarzenia. Dałam mu czas, aby ułożył je sobie w głowie, ponieważ w trakcie swojej relacji wyznał, że wyjawia mi sprawy, o których nigdy z nikim nie rozmawiał. Naturalnie, doprowadziło nas to dokładnie tam, gdzie John musiał się znaleźć, czyli w środku naładowanego emocjami obrazu pochodzącego z towarzyszących mu codziennych filmów.

PK – Mimo że ciągle mam ten niewiarygodnie żywy obraz, a on ciągle powoduje moją złość i poczucie winy, ponieważ nie postąpiłem tak, jak powinienem, wybaczam to sobie. Mimo że nie potrafię pozbyć się tego obrazu, wciąż jest on niesamowicie żywy – i wciąż przepelnia mnie poczucie winy i złość: powinienem był postąpić inaczej – wybaczam sobie.

CG – *Ten obraz.*

B – *Ten żywy obraz.*

BO – *Widzę go codziennie.*

PO – *Widzę go przez cały czas.*

PN – *To naprawdę mi przeszkadza.*

Br – *Jestem zły na siebie.*

Ob – *Rozczarowany sobą, poniosłem klęskę.*

PP – *Wciąż widzę tamten obraz.*

CG – *Żywy obraz.*

B – *Tamten obraz.*

BO – *Mam go przez cały czas.*
PO – *Widzę go codziennie.*
PN – *Tamten obraz.*
Br – *Tamten żywy obraz.*
Ob – *Wciąż jestem zły na siebie.*
PP – *Tamten obraz, nie zrobiłem tego, czego mnie nauczono.*

W tym momencie John za wszelką cenę starał się stłumić ziewanie. Powiedziałam mu, żeby nie powstrzymywał swojej reakcji, wiedząc, że jest w trakcie przetwarzania licznych zmian, których doświadcza.

WN – *Żywy obraz.*
ZN – *Tamten żywy obraz.*
9G – *Nie zrobiłem tego, czego mnie nauczono.*
WN – *To ciągle do mnie wraca.*
ZN – *Tamten żywy obraz.*
9G – *Widzę go codziennie.*
CG – *Widzę go cały czas.*
B – *Widzę go teraz.*
BO – *Tamten obraz.*
PO – *Wciąż jestem zły na siebie.*
PN – *Dlaczego nie zrobiłem tego, czego mnie nauczono.*
Br – *Nie mogę się od tego uwolnić.*
Ob – *Nie uwolnię się.*
PP – *To moja złość, a wy nie możecie jej poczuć.*
CG – *Ona dobrze mi robi.*
B – *Nie mogę się od niej uwolnić.*
BO – *Nie uwolnię się od niej.*
PO – *Ten żywy obraz.*

PN – *Nie mogę sobie wybaczyć.*

Br – *Ten obraz.*

Ob – *Ten żywy obraz.*

PP – *Ta złość na siebie.*

CG – *Ta złość na siebie.*

John poczuł się o wiele lepiej, więc przeprowadziliśmy test. Odtworzył tamten obraz w swojej głowie, a następnie skupił się na nim tak szczegółowo, jak mógł. Nie było już ładunku emocjonalnego, a on powiedział mi, że tym razem miał przed oczyma obraz swojej rodziny, zaś uczuciem, które mu towarzyszyło, była nadzieja. Jednakże, po kilku sekundach dodał: – Nie jest źle – *na razie.*

Gdy zapytałam o sformułowanie „na razie”, w oczywisty sposób zamykające jego wypowiedź, odparł, że jest pewien, iż złość pojawi się później i sprawi, że będzie kipiał z wściekłości.

Oczywiście, możliwe jest, że do wyczyszczenia pozostaną resztki uczuć lub pojawią się nowe aspekty, obejmujące w szczególności zapachy lub dźwięki. Jednakże uświadomiłam Johnowi, że nawet jeśli tak się zdarzy, przy odrobinie wytrwałości będzie mógł doświadczyć tego samego uczucia ulgi i nadziei, które poczuł teraz.

Mając na uwadze jego wątpliwości i sformułowanie, którym zakończył swoją wypowiedź, przystąpiliśmy do pracy. Oto przykładowe określenia zastosowane w tej rundzie.

PK – *Mimo że część mnie być może sądzi, że to jest zbyt piękne, żeby było prawdziwe, i że te okropne uczucia na pewno powrócą – jak to możliwe, żebym pozbył się ich tak łatwo? – jestem skłonny zaufać sobie i uwierzyć w siebie.*

CG – *Myszę, że podoba mi się lepsze samopoczucie.*

B – *Może nawet będę w stanie pokochać siebie i wybaczyć sobie.*

BO – *To jest zbyt dziwne.*

PO – *Jak to możliwe po tylu latach?*

PN – *Te wszystkie leki.*

Br – *Te wszystkie rzeczy, których próbowałem.*

Ob – *Nic nie pomogło.*

PP – *Jak to może być tak proste?*

CG – *Gdzie byliście, kiedy was potrzebowałem?*

B – *Może zdołam w to uwierzyć.*

BO – *Nawet jeśli wydaje się niewiarygodne.*

PO – *Zbyt piękne, żeby było prawdziwe.*

PN – *Wybieram wytrwałość.*

Br – *Ponieważ wiem, że mogę to pokonać.*

Oboje wiedzieliśmy, że pozostała jeszcze praca do wykonania, ale po raz pierwszy od lat, wstąpiła w niego nadzieja.

- Dlaczego nie stosuje się tego w Departamencie ds. Weteranów? – zapytał John.

To dobre pytanie. Pracuję nad tym, ale tymczasem wszyscy musimy dawać z siebie wszystko, by szerzyć informacje o tej metodzie i rozpowszechnić ją wśród jak największej rzeszy ludzi, a zwłaszcza wśród weteranów i ich rodzin.

6

Przyczyny leżące u podstaw

Co jakiś czas ktoś wypróbowuje Podstawową Procedurę EFT i uzyskuje natychmiastowe, trwałe rezultaty. Problem znika podczas jednej sesji i nigdy już nie wraca. Takie uwieńczone sukcesem działania nazywamy „jednominutowymi cudami”, a one naprawdę mogą się wydarzyć i rzeczywiście się wydarzają, nawet wśród osób dotkniętych zespołem stresu pourazowego.

Jednak w wielu przypadkach, po tym, jak Podstawowa Procedura zmniejszy lub wyeliminuje problem lub traumę, następuje nawrót dolegliwości. Jeżeli tak się zdarzy, nie zakładaj, że EFT nie działa. Metoda ta spełniła swoje zadanie w odniesieniu do twojego problemu, lecz pojawił się nowy *aspekt*, który wymaga teraz uwagi.

Aspekty

Niektóre problemy mają wiele elementów – czyli aspektów. W rzeczywistości są one oddzielnymi problemami. Jednak klienci zwykle nie dokonują tego rozróżnienia, chyba że zwrócisz im na to uwagę. Przypuśćmy, że klient potrzebuje pomocy w związku z przerażającymi wspomnieniami z wypadku samochodowego. Możesz, oczywiście, zastosować EFT na „*ten wypadek*” i istnieje wówczas prawdopodobieństwo znacznego postępu. Jeżeli jednak poprawa nie nastąpi, możesz poprosić o więcej szczegółów – czyli aspektów, zadając następujące pytanie: „Co dręczy cię najbardziej w odniesieniu do tego wypadku”

Załóżmy, że klient mówi: „*Te światła, te światła, ciągle widzę, jak się do mnie zbliżają!*” Możesz wówczas zastosować opukiwanie na „*te światła*” lub „*mój lęk przed tymi światłami*”, bądź jakiegokolwiek inne sformułowanie, które wydaje się właściwe. Po tym, jak reakcja klienta na światło osiągnie poziom zera, możesz zapytać: „*Co jeszcze dręczy cię w związku z wypadkiem?*”

W tym momencie klient być może wspomni inne aspekty, takie jak „*krzyki w samochodzie*” lub „*moja złość na tamtego kierowcę*” albo „*moja złość na lekarzy*” itp. Ta lista może być dosyć długa. Zwykle jednak zawiera ona tylko jeden lub dwa aspekty. Opukuj je do momentu, aż klient nie będzie odczuwał nic niepokojącego.

W ramach testu poproś osobę, aby „wyświetliła” w głowie film o wypadku, przedstawiając jak najwięcej szczegółów. To pozwoli poruszyć inne powiązane z nim aspekty do opukania. W rezultacie klient nie powinien mieć w związku z wypadkiem żadnego ładunku emocjonalnego. Stanie się on po prostu niefortunnym zdarzeniem w jego życiu, niczym więcej.

Często popełnianym błędem zdarzającym się podczas sesji jest opukiwanie „świateł”, a następnie zadawanie zbyt ogólnych, nieprecyzyjnych pytań, jak na przykład: „*Jak w tej chwili czujesz się w związku z wypadkiem?*” To pytanie nie zmierza do wydobycia żadnych nowych aspektów, a jedynie dotyczy ogólnego samopoczucia. Jeżeli istnieją jakiegokolwiek inne aspekty (takie jak „*krzyki w samochodzie*”), klient zgłosi „*brak poprawy*”, ponieważ wciąż odczuwa intensywność emocjonalną. Pamiętaj, że klienci nie rozróżniają aspektów. Dla nich wszystkie one stanowią jeden wielki problem. Ty musisz dokonać rozróżnienia, najpierw rozpoznając obecność aspektów,

a następnie, zadając odpowiednie pytania, aby problemy mogły wynurzyć się na powierzchnię.

Aspekty mogą towarzyszyć prawie każdemu problemowi emocjonalnemu.

Na przykład:

- Trauma wojenna może wiązać się z takimi aspektami, jak widok krwi, spojrzenie w oczy towarzyszowi broni w chwili, gdy umiera, odgłos granatu ręcznego itp.
 - Przeżycie gwałtu może zawierać takie aspekty, jak zapach oddechu napastnika, uderzenie pięścią, penetracja itp.
 - Lęk przed publicznymi wystąpieniami może być powiązany z widokiem mikrofonu, wzrokiem słuchaczy, wspomnieniem, jak osoba została wyśmiana w dzieciństwie itp.

Kolejną sprawą jest uświadomienie sobie, że aspektem może być także emocja. Dlatego niektórzy klienci zgłaszają, że złość, którą odczuwali w związku z wydarzeniem, przerodziła się w smutek. Podchwytuj takie sygnały. Te różne aspekty emocjonalne pomogą ci zagłębić się w problem. Są one szansą na większe uzdrowienie i oferują ci ogromne możliwości doskonalenia swoich umiejętności.

Nasze materiały DVD prezentują mnóstwo autentycznych przykładów aspektów. Uważam, że nigdzie indziej nie znajdziesz lepszych wskazówek dotyczących tej istotnej kwestii. Zwróć szczególną uwagę na Dave'a i jego lęk przed wodą w materiale zatytułowanym *The EFT Course (Kurs EFT)*. Ta godzinna, bardzo dogłębna sesja jest klasycznym przykładem ilustrującym istotę aspektów i sposób postępowania w przypadku ich zaistnienia.

Aspekty odgrywają ważną rolę w EFT. Każdy z nich stanowi oddzielne zagadnienie, nawet jeżeli wszystkie one odnoszą się do jednego większego problemu. Niektóre problemy składają się z tak wielu elementów, że nie można ich całkowicie rozwiązać dopóty, dopóki nie zajmiemy się kilkoma z tych aspektów.

Doświadczeni praktycy EFT często porównują tę procedurę do obierania cebuli. Po tym, jak zdejmiesz pierwszą warstwę, odkrywasz kolejną. Kiedy problem składa się z wielu warstw, czyli aspektów, neutralizowanie ich za pomocą EFT wydaje się przytłaczającym zadaniem. Jednak biorąc pod uwagę, jak szybko można poradzić sobie z tymi warstwami i jak dobroczynne przynosi rezultaty, będzie ono bardziej fascynujące niż zniechęcające. A korzyści są nieocenione.

Mogą istnieć dziesiątki lub setki konkretnych wydarzeń stanowiących podłoże większego problemu i dlatego, teoretycznie, opukanie ich wszystkich może być żmudnym procesem.

Na szczęście jednak nie musisz zajmować się każdym konkretnym zdarzeniem, aby wyeliminować poważniejszy problem. Cel można osiągnąć poprzez zneutralizowanie od pięciu do dwudziestu podtrzymujących go aspektów. Dzieje się tak, ponieważ te konkretne zdarzenia zwykle mają ze sobą coś wspólnego lub łączy je „ogólny temat”. Po tym, jak EFT w odpowiedni sposób wyeliminuje kilka podstawowych aspektów, pojawia się Efekt Generalizacji, który usuwa pozostałe problemy.

Efekt Generalizacji to fascynująca właściwość EFT. Nazywam ją w ten sposób, ponieważ po tym, jak opukamy kilka powiązanych ze sobą problemów, cały proces obejmuje je

wszystkie. Przykładowo, ktoś, kto posiada setki traumatycznych wspomnień związanych z maltretowaniem, zwykle stwierdza, że po zastosowaniu EFT na zaledwie kilka z nich, zniknęły wszystkie.

Dla niektórych ludzi jest to zdumiewające, ponieważ przeżyli tak wiele traum, że spodziewają się nieskończonej liczby sesji z wykorzystaniem tej metody. A tak nie jest – przynajmniej zazwyczaj. EFT często ścina cały las po usunięciu zaledwie kilku drzew. Doskonały przykład efektu generalizacji możesz zobaczyć w materiale DVD przedstawiającym sesję z Richem, pierwszym weteranem ukazany w filmie „Sześć dni w szpitalu dla weteranów”, stanowiącym część kursu EFT.

Czasami konkretne wydarzenie jest zbyt długie i składa się z tak wielu elementów, że należy je traktować jako oddzielny złożony problem.

Odróżnianie złożonych kwestii, które porównać można do powierzchni stołu, od problemów je podtrzymujących, które określić można mianem nóg stołowych, jest trudną sztuką, lecz jej opanowanie przychodzi wraz z doświadczeniem i praktyką. W przypadku wątpliwości, zajmij się najmniejszymi elementami. Kiedy to zrobisz, osiągniesz lepsze rezultaty. Byłem świadkiem, jak złożone problemy zniknęły całkowicie po opukaniu drobnego, ale istotnego elementu, jak „*ta nienawiść w oczach mojego ojca*”. Zdarza się, że cały problem zostaje zredukowany do trwającego dwie sekundy konkretnego wydarzenia i błyskawicznie wyeliminowany za pomocą EFT.

Odkrywanie „problemów źródłowych”

Problemy źródłowe to istotne wydarzenia lub problemy, będące podłożem doświadczanych symptomów. Jeśli chodzi o PTSD, problemy źródłowe są samorodkami złota, które, o ile potrafimy je odnaleźć i zastosować na nie EFT, przynoszą natychmiastową ulgę.

Trudność związana z problemami źródłowymi polega na tym, że nie zawsze można je łatwo znaleźć. Ukrywamy je sami przed sobą. Są bolesne. Nasza podświadomość nie chce nas do nich dopuścić. Świadomość z reguły nic o nich nie wie – nie mamy pojęcia, jakie wydarzenia czy wspomnienia kryją się pod powierzchnią lub w jaki sposób mogą powodować ból.

Ten aspekt EFT nie przestaje mnie zadziwiać. Przez cały czas pracuję z ludźmi, którzy zmagają się z niezwykle trudnymi wspomnieniami, wspomnieniami, które przejmują kontrolę nad ich życiem i decydują o miejscu zamieszkania tych ludzi, rodzaju ich pracy, ich znajomych i wszystkim innym. Nagle, po kilku rundach opukiwania, doznają całkowitej transformacji i przestają odczuwać lęk, niepokój lub strach związany z wydarzeniami z przeszłości. Teraz są w stanie mówić o nich z taką łatwością, jakby rozmawiali o pogodzie. Gdy tylko przeszłe zdarzenia i wspomnienia tracą swój ładunek emocjonalny, tracą także swoje miejsce w podświadomości.

Przepis na Pogodę Ducha

W swoich materiałach instruktażowych zamieszczonych na stronie internetowej przedstawiłem Przepis na Pogodę Ducha,

będącą prostym ćwiczeniem, które można wykorzystać w pracy z EFT. Wypróbuj ją teraz. Im szybciej zaczniesz, tym szybciej doświadczysz prawdziwego spokoju.

1. Sporządź listę. Na kartce papieru wypisz wszystkie dręczące cię konkretne wydarzenia, które pamiętasz. Jeśli nie uda ci się znaleźć przynajmniej pięćdziesięciu, oznacza to, że albo nie przyłożyłeś się do tego zadania, albo żyjesz na innej planecie. Wiele osób znajduje setki takich wydarzeń.

2. Na liście umieszczaj wszystko. W trakcie sporządzania listy być może zauważysz, że niektóre z wydarzeń wydają się nie powodować w tobie dyskomfortu. W porządku. Ale mimo to je zanotuj. Sam fakt, że je pamiętasz, sugeruje potrzebę uwolnienia się od nich.

3. Nadaj tytuł każdemu ze zdarzeń, jakby był to krótki filmik. Na przykład: *Tato uderzył mnie w kuchni... Ukradłem Zuzi kanapkę... Pośliznąłem się i prawie wpadłem do Wielkiego Kanionu... Gdy byłem w trzeciej klasie, wszyscy wyśmiali moje wystąpienie... Mama zamknęła mnie na dwie godziny w szafie... Pani Adams powiedziała, że jestem głupi.*

4. Opukuj najważniejsze zdarzenia. Kiedy lista jest już gotowa, wybierz najpotężniejsze drzewa ze swojego lasu negatywnych zdarzeń i do każdego z nich zastosuj EFT, opukując je do momentu, aż zaczniesz się z nich śmiać albo nie będziesz umiał już o nich myśleć. Upewnij się, że dostrzegasz wszystkie pojawiające się aspekty i traktuj je jako oddzielne drzewa w swoim lesie. Zastosuj do nich EFT. Przy każdym zdarzeniu zatrzymuj się tak długo, aż zostanie ono rozwiązane. Po usunięciu największych drzew, poszukaj następnych w kolejności, itp.

5. Wyświetlaj przynajmniej jeden film dziennie – najlepiej przez trzy miesiące. Zajmuje to tylko kilka minut dziennie. W tym tempie będziesz mógł zneutralizować od 90-120 konkretnych zdarzeń w ciągu trzech miesięcy. Następnie zaobserwuj, czy czujesz się lepiej fizycznie. Zauważ też, jak bardzo obniżył się twój próg zdenerwowania. Przekonaj się też, jak bardzo poprawiły się twoje relacje z innymi i jak wiele z problemów nadających się do terapii wydaje się już nie istnieć. Przeanalizuj niektóre z konkretnych zdarzeń i sprawdź, jak niegdyś odczuwane intensywnie incydenty rozplynęły się w nicość. Zauważ poprawę ciśnienia krwi, pulsu czy swobody oddychania, a także inne symptomy fizyczne.

Proszę cię, abyś świadomie dostrzegał te rzeczy, ponieważ proces uzdrawiania, przez który przechodzisz, może być tak subtelny, że go nie zauważysz. Możesz nawet go zlekceważyć, mówiąc: „no cóż, to tak naprawdę nigdy nie był problem”. To często zdarza się przy stosowaniu EFT i dlatego zwracam ci na to uwagę.

6. W razie konieczności skontaktuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli zażywasz jakieś lekarstwa, możesz poczuć chęć odstawienia ich. Zrób to JEDYNIĘ po konsultacji z lekarzem.

Mam nadzieję, że Przepis na Pogodę Ducha stanie się powszechną na świecie praktyką. Kilka minut dziennie spowoduje ogromne zmiany w wynikach w nauce, relacjach międzyludzkich, zdrowiu i jakości naszego życia. Jednak te słowa są pozbawione znaczenia dopóty, dopóki nie przełożą się na działanie. Jak napisał mój przyjaciel Howard Wight: „*Jeśli*

zamierzasz zrobić coś bardzo ważnego, co przyniesie prawdziwą zmianę... zrób to teraz."

Technika Filmu i Technika Opowiadania Historii

W naszych poszukiwaniach problemów źródłowych często wykorzystujemy Technikę Filmu lub Technikę Opowiadania Historii. W obu przypadkach śledzisz przeszłe zdarzenia, jednocześnie je opukując, w celu zredukowania ładunku emocjonalnego. Technika Filmu tym różni się od Techniki Opowiadania Historii, że wyświetlasz w głowie film, w którym rozgrywają się wydarzenia, podczas gdy stosując Technikę Opowiadania Historii, głośno opisujesz to, co się stało.

„Fabuła” filmu lub historii jest zazwyczaj bardzo krótka. Kluczowe zdarzenie rozegrało się najwyżej w ciągu kilku sekund lub minuty. Jednakże, w przypadku gdy przeskoczenie bezpośrednio do kluczowej sytuacji jest zbyt bolesne, film lub historia mogą rozpocząć się na kilka minut przed nią. Zdarzenie może być źródłem bólu, ale opowiadanie o nim nie musi.

W przeciwieństwie do metod stosowanych w psychoterapii, które wymagają, aby klienci przeżywali zdarzenia z przeszłości, przypominając sobie najbardziej bolesne szczegóły, EFT jest podejściem łagodnym i elastycznym. Oglądasz film lub opowiadasz historię do momentu, w którym poczujesz dyskomfort. Zamiast zmuszać się do kontynuowania, cofasz się o krok i opukujesz zdarzenie, aż intensywność emocjonalna zniknie.

Kiedy znów poczujesz się dobrze, wróć do filmu lub historii. Kiedy twoje odczucia znów staną się intensywne, cofnij się i

opukuj zdarzenie. Ten prosty proces, obejmujący wykonanie dwóch kroków do przodu i jednego w tył, umożliwi ci powtórne przyjrzenie się swoim traumom i zneutralizowanie ich wpływu emocjonalnego w ciągu kilku minut.

Nasze ciała przechowują traumy, a filmy, które wyświetlamy sobie w głowach, to klucze do odblokowania emocji towarzyszących tym traumom. Ponieważ opukiwanie redukuje ładunek emocjonalny związany z przeszłymi zdarzeniami, transformuje traumy, wspomnienia, blokady energetyczne, odpowiednie części ciała i emocje, które do tej pory pozostawały razem zamknięte. Kiedy obciążenie emocjonalne mija, traumy stają się zwyczajnymi wspomnieniami, powiązania między nimi rozwiązują się i znika także ból niegdyś z nimi kojarzony.

Technika Traumaty Bez Łez

Techniki Filmu i Opowiadania Historii mają silne i skuteczne działanie, ale w niektórych sytuacjach, pomimo charakterystycznej dla nich delikatności, mogą okazać się jednak zbyt intensywne, przytłaczające, przerażające lub wytrącające z równowagi.

Zawsze uświadamiam ludziom, że w EFT nie muszą poczuć się gorzej, żeby poczuć się lepiej. W przypadku gdy wspomnienie traumatycznego zdarzenia z przeszłości jest zbyt bolesne, by o nim myśleć, pomocna może stać się Technika traumaty bez łez.

Od czasu, gdy ją wprowadziłem, z powodzeniem stosuje ją wiele osób. Jednak określenie „bez łez” nie oznacza, że podczas

pracy tą metodą nikt nigdy nie uronił łzy czy nie poczuł dyskomfortu. W rzeczywistości, niektórzy ludzie reagują łzami lub innymi formami bólu na samo wspomnienie swojego problemu. Uznajcie zatem Technikę Traumatyzacji Bez Łez za metodę eliminującą cierpienie przy minimalnym poczuciu dyskomfortu.

W przeważającej części naszej pracy z EFT odtwarzamy konkretne wspomnienia i opukujemy je w celu zneutralizowania ich ładunku emocjonalnego. Jednak w przypadku Techniki Traumatyzacji Bez Łez nie odtwarzamy niczego. Podczas opukiwania ograniczamy się do myślenia o problemie z dystansu, w najbardziej ogólny sposób.

Wiem, że procedury zmierzające do uniknięcia lub zminimalizowania bólu emocjonalnego spotykają się z krytyką ze strony niektórych członków społeczności terapeutycznej, według których od traumatycznych przeżyć można uwolnić się dopiero po dogłębnym przeżyciu ich po raz kolejny. Osobiście nie rozumiem, dlaczego ból jest konieczny do tego, aby w ogóle mogło dojść do uzdrowienia, ale zapraszam do dyskusji na ten temat. Mówię o tym z przekonaniem, ponieważ zajmuję się mnóstwem traumatycznych zdarzeń (wśród których są także BARDZO ciężkie przeżycia) i po ich uzdrowieniu klienci nie mają najmniejszej ochoty na dokładny wgląd w swoje doświadczenia z przeszłości czy też analizowanie ich przyczyn. Co więcej, po raz pierwszy w życiu czują się wolni od obezwładniającego bólu emocjonalnego, a rezultaty utrzymują się. Ból już nie wraca.

Po zmianie energetycznej następuje widoczna i oczywista zmiana poznawcza dotycząca sposobu, w jaki klienci opowiadają o trudnych do niedawna zdarzeniach. Wydaje się, że są już od nich uwolnieni, ponieważ rozwiązywanie traum, tak

wysoko cenione w bardziej intensywnych technikach, następuje podczas sesji EFT przy minimalnym bólu. Dla mnie jest to tak znaczące, że mam ochotę nazwać tę metodę Techniką Spokoju Bez Bólu.

Technika Traumatyzacji Bez Łez sprawdza się zarówno w pracy z grupami, jak i podczas sesji indywidualnych, a nawet w przypadku osób opukujących się samodzielnie.

1. Rozpocznij od zidentyfikowania konkretnego traumatycznego zdarzenia ze swojej przeszłości. Wybierz doświadczenie, które miało miejsce przynajmniej trzy lata wstecz, aby zminimalizować wystąpienie komplikacji wynikających z dynamiki aktualnego przeżycia. Na przykład: „sytuacja, gdy ojciec uderzył mnie, kiedy miałem 12 lat”. Stwierdzenie „ojciec znęcał się nade mną” byłoby zbyt szerokie, ponieważ prawdopodobnie przejawiało się to w wielu sytuacjach. Podczas pracy pamiętaj o tym, aby pozostać przy pierwotnym problemie, gdyż w czasie opukiwania łatwo jest przenieść uwagę na inne sprawy.

2. Teraz ZGADNIJ, jaki poziom osiągnęłaby twoja intensywność emocjonalna (na skali od 0 do 10), GDYBYŚ miał szczegółowo wyobrazić sobie zdarzenie. NIE wyobrażaj go sobie naprawdę (choć wiele osób zamyka oczy i mimo wszystko to robi). ZGADYWANIE jest zaskakująco użytecznym szacunkiem i służy zminimalizowaniu bólu emocjonalnego. Zapisz swoje PRZYPUSZCZENIE. Stanowi ono odzwierciedlenie twojej intensywności emocjonalnej.

3. Następnie sformułuj określenie problemu, które wykorzystasz w procedurze EFT, jak na przykład „ta

emocja związana z uderzeniem przez ojca” i przystąp do opukiwania.

4. **Po wykonaniu rundy opukiwania znów ZGADNIJ**, jak może przedstawiać się twoja intensywność emocjonalna w związku z tym zdarzeniem w tej chwili i zapisz wynik.

5. **Jeśli intensywność wciąż jest silna**, przeprowadź dodatkowe rundy opukiwania z wykorzystaniem tego samego sformułowania. Zgodnie z moim doświadczeniem trzy lub cztery rundy przynoszą spadek do poziomu od 0 do 3.

6. **Wykonaj jeszcze jedną rundę opukiwania**, kiedy osiągniesz już akceptowalny niski poziom SZACOWANEJ intensywności. Po tej rundzie spróbuj szczegółowo sobie wyobrazić i tak naprawdę jeszcze raz przeżyć tamto zdarzenie. Zauważ, że zostałeś o to poproszony po raz pierwszy. Dotychczas miałeś do czynienia tylko ze stosunkowo bezbolesnymi DOMYSŁAMI. Z doświadczenia wiem, że niemal każdy osiąga tu od razu poziom zera, a wszystkim pozostałym problemom odpowiadają poziomy o niskich wartościach liczbowych.

Wszystkich, którzy pracują z traumami, zachęcam do wypróbowania tej metody. Stosujcie ją w grupach. Stosujcie ją indywidualnie. Wykorzystujcie ją w pracy z weteranami wojennymi, ofiarami gwałtu i tortur. Stosujcie ją zawsze tam, gdzie pojawia się trauma, zwłaszcza w przypadku osób bojących się intensywności, którą odczuwają, gdy rozmawiają o swoich doświadczeniach lub się w nie zagłębiają.

Terapie energetyczne przynoszą imponujące rezultaty w zakresie radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Jest to oczywiście dla praktyków stosujących przedstawione procedury.

Myszę, że zaprezentowana powyżej technika, opanowana we właściwy sposób, stanowi pomocny komponent „sztuki przekazu”.

Opukiwanie Zastępcze

Stosując Opukiwanie Zastępcze, opukujesz inny obiekt – zwykle siebie samego lub zdjęcie – zamiast osoby, której chcesz pomóc.

Praktycy EFT korzystają z tej metody przez cały czas, kiedy pracują z klientem osobiście lub przez telefon, opukując ich problemy. Uczestnicy warsztatów poświęconych EFT stosują ją wówczas, gdy opukują się razem z osobą uwalniającą się od swojego problemu na forum. Każdy, kto wykonuje opukiwanie, śledząc sesje przedstawione w naszych materiałach na DVD, robi to także. Opukiwanie Zastępcze wykonujesz automatycznie, ilekroć pracujesz z opukującym się znajomym lub uczestniczysz w grupowej sesji EFT.

Można je stosować na odległość – od kilkudziesięciu centymetrów do tysięcy kilometrów. Może być wykonywane w dowolnym czasie, gdy tylko pomyślisz o osobie, której dotyczy. Możesz jednocześnie opukiwać siebie na własne reakcje emocjonalne, w szczególności, takie jak zmartwienie, frustracja, niecierpliwość, poczucie winy, złość, strach, żal lub depresja.

Możesz również wykonać Opukiwanie Zastępcze, aby pomóc zwierzętom, zarówno domowym pupilom, jak i zwierzętom w zoo i w gospodarstwach, lecz także tym żyjącym dziko.

Istnieją trzy sposoby postępowania. Możesz:

- Opukiwać się tak, jakbyś to ty był osobą lub zwierzęciem, którym chcesz pomóc,
- Opukiwać się tak, jakbyś mówił do osoby lub zwierzęcia, którym chcesz pomóc, lub
- Opukiwać się, opisując osobę lub zwierzę, którym chcesz pomóc.

Na przykład, twój kolega Tom doznał kontuzji pleców podczas gry w baseball. Jeżeli pracujesz z nim nad tym problemem osobiście, po prostu opukuj się, powtarzając jego ustawienia i towarzysząc mu w opukiwaniu:

Mimo że nabawiłem się kontuzji pleców, gdy dopadałem do drugiej bazy, to szczerze i głęboko akceptuję siebie. Mimo że podjąłem ryzyko, ale to nie wypaliło, zostałem wyeliminowany z gry, a teraz czuję rwący ból w plecach, wybaczam sobie i akceptuję siebie. Mimo że próba zdobycia bazy w moim wieku była głupotą, nie cofnę tego, co zrobiłem, i teraz wybieram wolność od tego bólu w plecach.

Jeżeli jesteś sam i myślisz o Tomie, możesz się opukiwać, używając tego samego ustawienia w pierwszej osobie, ale możesz też zastosować ustawienie w drugiej osobie, jak gdybyś zwracał się do Toma:

Tom, mimo że nabawiłeś się kontuzji pleców w chwili, gdy dopadałeś do drugiej bazy, to szczerze i głęboko cię akceptuję. Mimo że podjąłeś ryzyko, ale to nie wypaliło, zostałeś wyeliminowany z gry, a teraz czujesz rwący ból w plecach, możesz sobie wybaczyć i zaakceptować siebie. Mimo że jesteś już w wieku, w którym nie powinieneś zdobywać bazy, gra jest zakończona, a ty możesz uwolnić się od tego bólu pleców...

Możesz również wykorzystać ustawienie w trzeciej osobie tak, jakbyś opowiadał o Tomie:

Mimo że Tom nabawił się kontuzji pleców, gdy dopadał do drugiej bazy, to szczerze i głęboko go akceptuję. Mimo że podjął ryzyko, ale to nie wypaliło, został wyeliminowany z gry i teraz czuje rwący ból w plecach, może sobie wybaczyć i się zaakceptować. Mimo że jest już w wieku, w którym nie powinien zdobywać bazy, gra jest zakończona, a on może uwolnić się od tego bólu pleców.

Zapożyczanie Korzyści

Czy wiesz, że opukiwanie się w imieniu innych może pomóc ci uwolnić się od twoich własnych problemów? Jest to jeden z najbardziej niezwykłych i fascynujących aspektów EFT. Mamy tu do czynienia z sytuacją typu win-win, w której wygrywają obie strony. Za każdym razem, gdy pomagasz komuś, pomagasz sobie.

Możesz dokonać Zapożyczenia Korzyści poprzez opukiwanie się w trakcie lektury tej książki, wysyłając swoją energię ludziom, o których czytasz. Możesz to osiągnąć przez opukiwanie się podczas oglądania naszych seminariów poświęconych EFT, wiadomości lub reklam w telewizji lub czegokolwiek innego. Możesz opukiwać się w imieniu bohaterów książek, sztuk, filmów, osób przedstawianych w czasopiśmie i materiałach dostępnych w sieci. Możesz opukiwać się w imieniu swojego szefa, swoich współpracowników, klientów, przyjaciół, sąsiadów, dzieci,

współmałżonka, rodziców, krewnych, a także osób, których nigdy nie spotkałeś. Ilekroć wyślesz im swoją zrównoważoną energię, sam poczujesz się lepiej. I jeśli są to prawdziwi ludzie z prawdziwymi problemami, twoja energia wpłynie także na ich życie.

Zapóżyczania Korzyści możesz dokonać osobiście, na przykład, pokazując szwagrowi, jak pozbyć się rwy kulszowej, a także na odległość bądź za pośrednictwem rozmowy telefonicznej.

Zjawisko Zapóżyczania Korzyści jest tak potężne i niesamowite, że poświęciłem mu całe seminarium, które jest dostępne na płycie DVD. Na początku każdej jego części proszę widzów, aby wybrali jeden osobisty problem, skupili się na nim przez chwilę, a następnie przestali o nim myśleć. Podczas gdy twoja świadomość zaangażowana jest w opukiwanie wraz z uczestnikami seminarium, podświadomość włączy twój własny problem w każdą sesję EFT.

Korzyści, które otrzymasz lub „zapóżyczysz”, nie muszą być w żaden sposób powiązane z sytuacjami, które opukujesz. Jeśli bołą cię plecy, po prostu skoncentruj się na chwilę na tym bólu, a następnie skup całą uwagę na osobie, której chcesz pomóc. Możesz opukiwać się wraz z golfistą, który pragnie poprawić swoje uderzenie, lub z uczennicą zamierzającą poprawić swoje oceny w szkole, albo z osobą na diecie, która chce pozbyć się nadwagi, a możesz także wykonywać opukiwanie na psa cierpiącego na niestrawność – w każdej z tych sytuacji ból twoich pleców zmniejszy się.

Po wprowadzeniu techniki Zapóżyczania Korzyści spotkałem się z bardzo entuzjastycznym odzewem. Dla wielu

osób stanowi ona ogromny krok naprzód ku szybkości i efektywności działania całej procedury.

Proces ten przynosi także dodatkowe bezpieczeństwo emocjonalne. Jak wiesz, EFT jest zwykle dość delikatne, ale niektórzy ludzie dostrajają się do poważnych problemów i zmniejszenie intensywności ich odczuwania wymaga czasu. Jednakże, dzięki Zapożyczeniu Korzyści klienci po prostu identyfikują swoje problemy, a następnie wykonują opukiwanie z inną osobą, które związane jest z pozornie inną sprawą. W ten sposób wprowadzone zostaje pewnego rodzaju oderwanie, zaś pierwotne problemy opukiwane są „w tle”.

Pod tym względem Zapożyczenie Korzyści przypomina Technikę Traumatyzacji Bez Łez (zob. str. 150).

Ten sposób definiowania i traktowania problemów, zgodnie z moim doświadczeniem, pomaga zminimalizować wszelką niechcianą intensywność, podczas gdy zamierzone rezultaty i tak są osiągnęte. Proces ten może przynieść całkowite rozwiązanie problemu, aczkolwiek nie musi, jednak, jeżeli zostanie poprawnie przeprowadzony, przynajmniej go złagodzi, a prawdopodobne jest, że przyniesie o wiele więcej korzyści. Jest bardzo skuteczny. Bardzo pomocny. I bardzo ludzki.

Zapożyczenie Korzyści może także stanowić wygodny sposób dotarcia do problemów źródłowych tak, aby możliwe było wykonanie głębszej pracy. Prosty sposób czynnego uczestnictwa w kreatywnych sesjach EFT jest wybranie konkretnych materiałów z naszych zestawów szkoleniowych na DVD, przedstawiających prawdziwe przypadki, z których wiele jest dość skomplikowanych. Możesz wówczas zidentyfikować własny problem, a następnie wykonywać opukiwanie, śledząc materiał video we własnym pokoju.

Poniżej przedstawiam sugestię dr Carol Look dotyczącą Zapożyczania Korzyści podczas oglądania telewizji lub filmów w kinie. Píše ona: „Proszę klientów, którzy często oglądają telewizję lub chodzą do kina, aby opukiwali cierpienia bohaterów: *Mimo że nie czuje się bezpieczna w towarzystwie tego mężczyzny... Mimo że nie chce przyznać, że ta porażka to jej wina... Mimo że boi się skonfrontować z sytuacją...* Klienci nie muszą wtedy najpierw rozpoznawać własnych problemów, po prostu opukują ból, na który ich własny system nie ma wpływu, lecz do którego dostrajają się, obserwując dyskomfort innej osoby na dużym ekranie.”

Jest to sprytny sposób wspierania podświadomości w neutralizowaniu pewnych ładunków emocjonalnych związanych z wydarzeniami z przeszłości, ułatwiający rozpoznawanie starych problemów, radzenie sobie z nimi lub po prostu uwalnianie się od nich. Opukiwanie w imieniu postaci fikcyjnych lub rzeczywistych osób, których nigdy nie spotkałeś, przynosi tyle samo korzyści, co opukiwanie w imieniu najlepszego przyjaciela. Czy to nie fascynujące?

Metoda Dotknij i Weź Oddech (Touch and Breathe – TAB)

Nie każdy ma ochotę na energiczne, żywiołowe opukiwanie lub nie potrafi go przeprowadzić, tak jak czyni to przeważająca liczba osób praktykujących EFT, a w niektórych sytuacjach – takich jak spotkanie biznesowe lub posiłek w miejscu

publicznym – opukiwanie jest po prostu niekomfortowe dla większości ludzi.

Skuteczną alternatywą staje się wówczas metoda Dotknij i Weź Oddech (ang. TAB), stworzona przez dr. Johna Diepolda. Zamiast opukiwania kolejnych punktów akupunkturowych, wystarczy, jeśli będziesz przykładał do nich palec, wykonując w tym czasie wdech i wydech. Rozpocznij od dotknięcia Punktu Wrażliwego lub Punktu Karate albo złącz dłonie tak, aby oba Punkty Karate stykały się ze sobą, i głośno lub tylko do siebie wypowiedz Ustawienie. Następnie dotykaj każdego z punktów, wykonując przy tym pełny wdech i wydech.

Sekwencja trwa wtedy dłużej, ale może być wygodniejsza i bardziej relaksująca, a przy tym działa. Niektóre osoby praktykujące EFT delikatnie masują akupunkty, co tak naprawdę wielu z nas czyni instynktownie, kiedy myśli o czymś lub się na coś koncentruje. Pocieramy lub zaciskamy górną wargę, dotykamy punktów pod pachą, kiedy się obejmujemy, głaszczemy okolice obojczyka lub drapiemy się po głowie.

Punkty na dłoniach stymulujemy, trzymając każdy palec pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym ręki „opukującej” i wykonując przy tym wdech i wydech lub łącząc czubki palców obu dłoni (palec wskazujący jednej ręki z palcem wskazującym drugiej, jeden kciuk stykający się z drugim itp.) i oddychając przy tym. Aby aktywować punkty nadgarstków, po prostu obejmij nadgarstek drugą dłonią i przytrzymaj go, oddychając, lub skrzyżuj ze sobą oba nadgarstki, aby dotykały się wzajemnie. Jeśli chcesz stymulować punkty kostek u nóg, sięgnij do nich i dotykaj kostek, oddychając, lub po prostu skrzyżuj kostki tak, aby jedna dotykała drugiej.

7

Podnoszenie skuteczności EFT

Osoby, które dopiero zaczynają swoją pracę z EFT, pytają często, kiedy i jak często powinny wykonywać opukiwanie. Odpowiedź brzmi: tak często, jak chcecie – lub, jeszcze lepiej – tak często, jak to możliwe. EFT jest bardzo elastyczne i łagodne. Im częściej się opukujesz, tym szybciej staje się ono dobrze znanym narzędziem, które zaczynasz wykorzystywać bez wysiłku. Im częściej je stosujesz, tym lepiej działa. Im częściej je stosujesz, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziesz pamiętać o sięganiu po nie, kiedy będziesz tego naprawdę potrzebować.

Zazwyczaj zalecam opukiwanie rano tuż po przebudzeniu, przed każdym posiłkiem i przed zaśnięciem.

To w sumie pięć razy dziennie. Opukuj się, ilekroć korzystasz z łazienki lub bierzesz prysznic i częściej. Niektórzy praktycy EFT opukują się przed znakiem nakazującym zatrzymanie się lub na czerwonym świetle. Dość znaczna liczba robi to na spacerze. Nie musisz wykonywać całej Podstawowej Procedury – kilka szybkich opukań, na które pozwoli czas, pomoże ci przywrócić równowagę energetyczną w twoim ciele – ale jeśli masz wystarczająco dużo czasu, przeprowadź pełną sekwencję. Wiele osób praktykujących tę metodę opukuje się przed modlitwą lub medytacją lub w jej trakcie, bądź po jej zakończeniu. Opukiwanie może poprawić realizację każdego planu lub działania.

Jeżeli się spieszysz, opukaj pojedynczy punkt, na przykład Punkt Karate, koncentrując się przy tym na swoim bólu lub problemie. W naszych materiałach DVD zobaczysz warsztat, w czasie którego opukiwanie zadziałało doskonale, i dopiero gdy obejrzeliliśmy ten film, zauważyliśmy, że całkowicie zapomniałem włączyć do opukiwania akupunktury. Cała nasza praca sprowadzała się do opukiwania Punktu Karate i powtarzania Ustawienia, a rezultaty były znakomite.

Ponadto, jeśli wykształcisz nawyk opukiwania punktów akupunkturowych bez powtarzania Ustawienia lub koncentrowania myśli na konkretnych sprawach, tego rodzaju praktyka zapewni ci utrzymanie równowagi energetycznej i pomoże ci cieszyć się życiem.

Spróbuj opukiwać się do muzyki. Stosuje się to podczas niektórych warsztatów – praktyka ta umożliwi utrzymanie koncentracji i dynamiki grupy, a zarazem pozwala uniknąć popołudniowego spadku energii. Nauczenie dzieci opukiwania się do muzyki jest świetnym sposobem na zapoznanie ich z EFT. Opukuj się, gdy tylko poczujesz odpowiedni rytm. Eksperymentuj z muzyką klasyczną, rockową, z balladami, rapem, muzyką operową, marszami, muzyką filmową lub każdym innym gatunkiem, który najbardziej lubisz.

Opukuj się podczas czytania poczty lub pracy na komputerze. Opukuj się, gdy oglądasz telewizję i gdy rozmawiasz przez telefon. Wykonuj opukiwanie, kiedy się uczysz – jest to łatwy sposób na poprawę rozumienia czytanego tekstu i możliwości odtworzenia go. Opukuj się teraz, w chwili, gdy czytasz tę stronę.

Jeżeli wykonujesz opukiwanie, opisując rzeczy, które widziałeś lub których doświadczyłeś, bardziej prawdopodobne

jest, że twoje wspomnienia okażą się dokładne. W rzeczywistości EFT mogłoby znacznie poprawić jakość relacji naocznych świadków. W ramach stosowania tej metody wykorzystujemy Techniki Opowiadania Historii, Filmu oraz Traumatyzacji Bez Łez (zob. str. 149-150), które pomagają ludziom opisywać trudne zdarzenia bez poczucia przytłoczenia emocjonalnego. Kiedy mają oni kontrolę nad własnymi emocjami, są w stanie myśleć, a także zapamiętywać i przetwarzać informacje bardziej efektywnie. Kilku praktyków EFT wspomina o niewiarygodnym działaniu uspokajającym, jakie spowodowało zastosowanie EFT natychmiast po wypadku, tragedii czy katastrofie.

Oto ważne wskazówki praktyka EFT, Ricka Wilkesa, opublikowane w naszym newsletterze internetowym. Uważam, że mają one szczególne zastosowanie w przypadku osób dotkniętych PTSD, ponieważ pomagają rozwiązać problemy źródłowe w sposób łatwy i automatyczny, bez świadomego wysiłku. Wiele osób zauważyło, po wprowadzeniu w życie prostych wskazówek Ricka, jak zmienia się ich sposób spojrzenia na określoną sytuację.

Technika Opukuj Podczas Narzekania

Rick Wilkes

Czy zdarzyło ci się zadzwonić do przyjaciela tylko po to, żeby ponarzekać na to, co przydarzyło ci się tego dnia? Prawda jest taka, że kiedy źle się nam układa, pragniemy poczuć, że nie jesteśmy sami. Dlatego zwracamy się do zaufanych znajomych i rodziny, aby zrzucić z siebie ciężar i otrzymać pocieszenie. Jest

to nieodłączna część naszego człowieczeństwa. Większość z nas w ten sposób wyraża swój ból od wczesnego dzieciństwa.

To, co nazywam „narzekaniem”, jest po prostu sposobem opowiedzenia swoich przeżyć z emocjonalną intensywnością. Istnieją dowody naukowe potwierdzające, iż może nam ono pomóc. Przeprowadzone niedawno badania mózgu ujawniają, że przeżywanie naszych doświadczeń po raz kolejny podczas opowiadania o nich daje nam *okazję* do uzdrowienia nagromadzonych emocji... bądź zintensyfikowania ich. Kiedy relacjonujemy nasze przeżycia i czujemy w naszym ciele związane z nimi emocje, nasz mózg podejmuje decyzję, którą z możliwości wybrać.

Dlatego sugeruję, abyś wykonywał opukiwanie zawsze, gdy narzekasz. Opukuj się, kiedy się skarżysz. Opukuj się za każdym razem, gdy opowiadasz o czymś, co posiada negatywną intensywność emocjonalną. W niedługim czasie najprawdopodobniej zauważysz, że masz o wiele mniej powodów do narzekania!

Możesz zacząć w następujący sposób:

Miałeś ciężki dzień. Chcesz poczuć, że jest ktoś, kto cię zrozumie, komu na tobie zależy i kto jest po twojej stronie. Chwytasz za telefon i dzwonisz do swojej najlepszej przyjaciółki. Rozpocznij opukiwanie i wykonuj je przez cały czas rozmowy z nią.

(Punkt Karate) – *Dryn... Dryn... Halo?*

(Głowa) – *Jakże się cieszę, że cię zastałem.*

(Brew) – *Miałem straszny dzień!*

(Bok Oka) – *Muszę z kimś pogadać.*

(Pod Okiem) – *Masz chwilkę?*

(Pod Nosem) – *Przede wszystkim, ten mój *#&#\\$+ szef...*
(następnie Broda, Obojczyk, Pod Pachą, Punkt Karate i znów Głowa, itp.)

Kolejność opukiwania punktów nie ma znaczenia. Liczba opukań każdego z nich także. Jeśli chcesz, podczas całej rozmowy możesz opukiwać ten sam punkt. Możesz wykorzystać punkty na palcach. Po prostu opukuj się, kiedy mówisz. Nie przestawaj!

Dlaczego mamy to robić? Rozmawiamy z innymi, aby poczuć się lepiej, prawda? Istnieją jednak dwa podejścia do narzekania i uskarżania się. Pierwsze, niestety, jest częściej spotykane. W obliczu zbliżającego się konfliktu zbieramy wokół siebie ludzi. Opowiadamy historię, w myśl której my jesteśmy tymi „dobrymi”, a druga strona to ci „źli”. Zgodnie z tym planem, musimy *zbudować* intensywność w nas samych i w innych, jeżeli planujemy zemstę (ewentualnie w przypadku procesu sądowego, rozwodu lub innego radykalnego działania, w wyniku którego my WYGRYWAMY, a druga strona PRZEGRYWA).

Drugie podejście oparte jest na chęci *uleczenia się* z bólu emocjonalnego, a my jesteśmy dojrzałi na tyle, aby wiedzieć, że wzmacnianie strachu przez stawianie siebie w sytuacji „ofiary”, a innych w roli „potężnych sił prawdziwego Zła” roznieca wojnę wewnątrz nas samych, zamiast przynosić pokój.

Możemy wspomóc swoje uzdrowienie, jeżeli zwyczajnie będziemy opukiwać punkty akupunkturu w czasie, gdy wyrażamy nasze zranienie, naszą złość, nasz smutek i uczucia związane z brakiem kontroli nad tym, co się dzieje. Korzystamy z tego, co leży w ludzkiej naturze, jako że już nasi przodkowie

mieszkający w jaskiniach siadali wokół ogniska – jest to potrzeba podzielenia się naszą historią ze współplemieńcami, aby otrzymać od nich wspierającą energię – a następnie wykorzystujemy tę energię w nowy sposób, który prawdopodobnie przyniesie nam wszystkim poczucie spokoju.

Zauważyłem, że opukiwanie w czasie narzekania i uskarżania się, zmienia moją całą perspektywę. Kiedy zamieszanie wywołane zakłóceniem emocjonalnym ustaje, o wiele bardziej prawdopodobne staje się, że usłyszę, jak moja intuicja podpowiada mi kroki, które rozwiążą tę sytuację w jak najlepszy sposób.

Wypróbuj sam. Opukuj punkty akupunkturowe, kiedy rozmawiasz przez telefon. Nikt nie musi wiedzieć, że to robisz. I po prostu obserwuj, czy dostrzegasz zmianę, która pomaga wam obojgu poczuć większy spokój i daje poczucie siły. Jestem pewien, że to dostrzeżesz.

Być może uznasz to narzędzie za tak skuteczne, że będziesz brać do ręki telefon i opukiwać się, wyrzucając z siebie bóle bez wybierania numeru telefonu przyjaciela. Kiedy pozbędziesz się ich ze swojego systemu energetycznego, zadzwoń do niego... a wasza rozmowa może będzie mieć całkiem inny przebieg.

Czy EFT można wykonać nieprawidłowo?

To dobre pytanie. EFT jest tak elastyczne i wszechstronne, że trudno jest wskazać przypadki, kiedy nie działa. Wielu

praktyków EFT odpowiada, że jedynym sposobem na to, by przeprowadzić je niewłaściwie jest zaniechanie jego stosowania.

Możesz wykonać niepełną procedurę (co stanie się bardziej zrozumiałe przy okazji bardziej zaawansowanych technik), ale jeśli połączysz ukierunkowane myślenie i intencje z opukiwaniem, twoje wysiłki prawdopodobnie przyniosą skutek, bez względu na to, jakie Ustawienie lub Sekwencję stosujesz.

Na przykład, możesz zrezygnować ze słów „Mimo że” i po prostu sformułować problem:

Bolą mnie plecy.

Nie mogę w nocy spać.

Jestem zdenerwowany.

Nie musisz opukiwać punktów akupunkturowych w konkretnej kolejności. Zalecam Sekwencję opisaną w Podstawowej Procedurze, ponieważ jest łatwa do zapamiętania, ale możesz opukiwać punkty w dowolnej kolejności, po jednej stronie lub po obu, od dołu do góry czy od prawej strony w górę, a i tak osiągniesz świetne rezultaty.

A oto kolejne wytyczne. Wierzę, że jeśli twoim zamiarem jest uwolnienie się od konkretnego problemu i połączysz ten zamiar z dowolnym rodzajem stymulacji punktów akupunkturowych, możesz spodziewać się osiągnięcia swojego celu.

Kiedy stworzyłem EFT, uprościłem bardziej skomplikowane terapie meridianowe, które wymagały opanowania oddzielnych algorytmów lub wzorów opukiwania dla różnych dolegliwości bądź symptomów. Każda z nich posiadała własny schemat opukiwania. Na przykład, algorytm na przewlekły ból rozpoczął się w punkcie Brew, następnie obejmował punkty:

Bok Oka, Pod Okiem, Pod Nosem, Obojczyk, Pod Pachą, Mały Palec, Obojczyk, Palec Wskazujący i Obojczyk, a kończył się 50-krotnym opukaniem Punktu Gamy. Algorytm usuwający złość, rozgoryczenie i urazę to Brew, potem Mały Palec i Obojczyk. Od traumy emocjonalnej uwalniał algorytm, który zaczynał się od punktu Brew, zaś kolejne punkty to: Bok Oka, Pod Okiem, Pod Pachą, Obojczyk, Kciuk, Pod Pachą, Obojczyk, Mały Palec, Obojczyk i Palec Wskazujący.

Uświadomiłem sobie, że algorytmy te, które trudno zapamiętać, zwłaszcza w nagłych wypadkach, można by zastąpić pojedynczym wzorcem opukiwania. Do czasu, gdy przeprowadzisz co najmniej trzy rundy opukiwania punktów akupunkturowych, zdążysz opukać je wszystkie w rozmaitych kombinacjach. Zaletą terapii meridianowych jest to, że kiedy stymulujesz punkty, których nie potrzebujesz, nie szkodzisz sobie ani nie powodujesz żadnych komplikacji – a gdy opukujesz punkty, które naprawdę są ci niezbędne, proces działa.

Najpierw zastąpiłem algorytmy pojedynczą sekwencją opukiwania i tak stworzyłem Podstawową Procedurę EFT. Następnie odłożyłem na półkę procedurę 9-gamową, z zamiarem wykorzystania jej jedynie w przypadku, gdybym nie mógł sobie poradzić inaczej. To samo dotyczyło punktów na palcach. Warto opanować umiejętność posługiwania się tymi narzędziami, ponieważ mogą one okazać się bardzo pomocne, ale jeżeli osiągasz zamierzone rezultaty bez nich, nie musisz ich używać. Zostaw je na sytuację, w której będziesz ich potrzebować.

Obecnie zachęcam ludzi do odnajdywania ich własnych ulubionych punktów akupunkturowych i sprawdzania ich.

Większość z nas, jeśli zwrócimy na to uwagę, uświadamia sobie, że w szczególny sposób interesują nas określone punkty, ale bywa też, że zauważamy, iż zmiana energii następuje zawsze wtedy, gdy opukujemy ten sam wybrany punkt. Dla niektórych może to być punkt Pod Okiem, dla wielu osób jest to punkt Pod Pachą lub Karate. Dla mnie to Punkt Obojczyka. Jeśli zamierzasz uwolnić się od bólu pleców i opukujesz tylko jeden punkt, a ból mija, to znaczy, że zadanie zostało wykonane. Czy może być coś prostszego?

Warunki utrudniające

Przeanalizujmy teraz niektóre czynniki, które mogą zakłócać twoją zdolność neutralizowania traumatycznych wspomnień, a także zmniejszania lub eliminowania symptomów PTSD, z których wszystkie można poddać działaniu EFT.

Odwrócenie Psychologiczne

Pierwsza przeszkoda, która może zakłócić działanie EFT, to twój przepływ energii. Jeśli energia płynie we właściwym kierunku, bez zakłóceń lub blokad, jesteś na drodze do usunięcia problemu. Jeżeli jednak twoja energia jest zablokowana lub odwrócona, pojawia się problem, który nazywamy *odwróceniem psychologicznym* lub *odwróceniem biegunowości*.

Jak przedstawiono w Podstawowej Procedurze, opukiwanie Punktu Karate lub masowanie Punktu Wrażliwego likwiduje ten problem i sprawia, że energia zaczyna płynąć we właściwym kierunku. Do sprawdzenia, czy mamy do czynienia z

odwróceniem psychologicznym, można zastosować metodę kinezylogiczną (test ramienia), ale zaoszczędzimy czas, gdy założymy, że Odwrócenie Psychologiczne może występować w naszym przypadku – a jest to stan, w który wchodzimy i z którego wychodzimy po kilka razy dziennie – i po prostu skorygujemy je, zanim zaczniemy się opukiwać. W ten sposób Ustawienie pełni dwie istotne funkcje: pomaga twojemu umysłowi skoncentrować się na problemie, z którym chcesz pracować, a także usuwa Odwrócenie Psychologiczne, jeżeli faktycznie ono występuje.

Rozmowa z samym sobą i „zapiski na twojej tablicy”

Kolejną możliwą przeszkodą jest twoja podświadomość i jej programowanie, co znajduje odzwierciedlenie w twoich *rozmowach z samym sobą*, myślach i stwierdzeniach, które kołają ci się po głowie dniami i nocami i w jakikolwiek sposób dotyczą ciebie.

To programowanie poprzez rozmowy z samym sobą nazywam „zapiskami na twojej tablicy”. Zawierają one wszystkie „zasady”, z którymi dorastałeś lub które przyswoiłeś poprzez własne doświadczenia – stwierdzenia, które słyszałeś jako dziecko, odzwierciedlające twoje uwarunkowania rodzinne lub kulturowe, bądź idee lub przekonania, zwłaszcza te związane z tobą, które przyjąłeś w ciągu całego życia.

Życie jest niebezpieczne.

Ostrożności nigdy dość. Każdy coś knuje.

To wszystko moja wina.

Nie zasługuję na szczęście.

Ważne, aby nigdy nie okazać słabości.

Nie potrafię wchodzić w związki.

„Tak-Ale”

Z zapiskami na naszych tablicach ścisły związek mają tzw. ogony, które z tych zapisków wypływają. „Tak-Ale” to stwierdzenia, które wyskakują nagle, kiedy usiłujemy ustanowić nowe cele lub napisać nowe afirmacje.

Najbardziej oczywiste „Tak-Ale” to słowa, które słyszymy w naszych głowach, kiedy testujemy nowy pomysł. Często mają one sarkastyczny wydźwięk: *Tak, jasne. Jak mi kaktus wyrośnie. Uwierzę, kiedy zobaczę. Żartujesz sobie. Zapomnij. Nie ma mowy. Niemożliwe.*

„Tak-Ale” są sędziami dla afirmacji. Ujmując rzecz metafizycznie, najprostsza rada to odwrócić zabarwioną negatywnie rozmowę z samym sobą, stwierdzając coś przeciwnego. Na przykład, jeśli łapiesz się na słowach „To będzie okropny dzień”, spróbuj zmienić to zdanie na „To jest cudowny dzień”. Jeżeli twoja świadomość i podświadomość przyjmą tę afirmację, prawdopodobnie będzie to cudowny dzień – a jeśli jej nie przyjmą? Stanie się tak, gdy do akcji wkroczą „Tak-Ale”.

Mogą one pojawiać się na zakończenie sformułowania odwołującego się do „Wyborów”, w którym opisujesz swój cel, tak jak w poniższym przykładzie:

Mimo że przez cały czas jestem zły, wybieram spokój i odprężenie, bez względu na to, kto próbuje mnie zdenerwować...

... ale wiem, że tak się nigdy nie stanie.

... ale tak było zawsze i ciężko jest to zmienić.

... ale nie mogę pozwolić ludziom się wykorzystywać.

... ale jest kilka spraw, których nie mogę tak po prostu odpuścić.

... ale to zbyt niebezpieczne, żeby zmniejszyć czujność.

Ilekoć zauważycie „Tak-Ale”, przyjrzyjcie mu się uważnie, gdyż jest to ważna wskazówka dotycząca podstawowych problemów. Zastanówcie się, skąd wzięła się ta właśnie myśl? Czy słyszycie w głowie głos należący do innej osoby, na przykład matki, ojca, nauczyciela, sąsiadki czy przyjaciela? Jakie wydarzenia z przeszłości przywołuje? Każde wspomnienie lub zdarzenie można wykorzystać w Ustawieniu, które łączy ogony z zapiskami na twojej tablicy.

Podczas prezentacji metody EFT na warsztatach lub w pracy z klientami, trenerzy EFT często układają zdania wymagające uzupełnienia i proszą daną osobę o wypełnienie treścią pustych miejsc. Na przykład:

Kiedy myślę o tym, jak ważne jest, aby nie pozwalać ludziom się wykorzystywać, pamiętam _____.

Kiedy odprężam się i cofam się myślami do czasów dzieciństwa, słyszę głos mojego taty, mówiący „_____”.

Mimo że nigdy nie wybaczę _____, że _____.

Gdy tylko pojawi się konkretne wspomnienie, możesz zmienić je w Ustawieniu:

Mimo że tato zawsze powtarzał mi, że jestem nieobliczalnym narwańcem, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że pobitem się z Eddiem Jacksonem w liceum i kumple powiedzieli, że nie chcą mieć ze mną nic wspólnego ...

Zmieniaj Ustawienie tak, aby koncentrowało się na emocjach osoby:

Mimo że tato tylko mnie krytykował i na mnie warczał, a to naprawdę bolało, bo nigdy mnie nie pochwalił, bez względu na to, jak bardzo się starałem i to doprowadzało mnie do szału, i prawdę mówiąc, nadal doprowadza, i już sam jego widok sprawia, że wszystko przewraca mi się w żołądku, to chciałbym uwolnić się od tamtych smutnych czasów.

Pożegnanie z przeszłością

Innym sposobem na uwolnienie się od problemów źródłowych, które przyczyniają się do samosabotażu, jest opukiwanie się ze słowami:

Mimo że wydarzyło się _____, to już mnie nie dręczy. Mimo że wydarzyło się _____ i nie mogę zmienić przeszłości, mogę zmienić swoją więź emocjonalną z przeszłością. Mimo że wydarzyło się _____, to nie musi mieć już na mnie wpływu, mogę być spokojny w związku z tamtą sytuacją i uwolnić się od niej, mogę teraz normalnie funkcjonować.

Gdy tylko rozpoczniesz tworzenie Podstawowej Procedury poprzez eksperymentowanie, testowanie nowych metod i badanie nowych sposobów przedstawiania i stosowania EFT, otrzymasz szybsze i bardziej niezwykle rezultaty.

Jak sprawdzić, czy EFT działa

Czy twoje opukiwanie coś zmieniło? Kiedy problemem jest ból, sprawdzenie, czy faktycznie zadziałało, jest proste – ból albo minął, albo nie. Jeśli zniknął, oznacza to prawdopodobnie, że EFT z powodzeniem usunęło blokady energetyczne podczas neutralizowania problemów emocjonalnych, które były podłożem bólu. Jednak ustąpienie bólu nie jest jedyną oznaką skuteczności tej metody. Oto powszechnie występujące sygnały świadczące o działaniu EFT podczas sesji opukiwania.

Osoba wzdycha. Zdarza się to często po rundzie opukiwania i wskazuje na zmianę energii, w czasie której stres ustąpił na rzecz odprężenia.

Osoba ziewa. Ziewaniu może, ale nie musi towarzyszyć zmęczenie. Są osoby, którym zdarzyło się zasnąć podczas sesji, lecz nawet osoby wypoczęte ziewają podczas opukiwania i po nim.

Zmienia się oddech osoby. Większość z nas oddycha płytko, zwłaszcza gdy znajdujemy się pod wpływem stresu. Dłuższy, powolniejszy i głębszy oddech prawie zawsze jest oznaką, że EFT działa. Im bardziej zrównoważona jest twoja energia, tym bardziej regularny i spokojny jest twój oddech.

Zmienia się głos osoby. Podczas sesji EFT nierzadko głos osoby łamie się z powodu stresu lub napięcia, które sprawiają, że staje się on piskliwy bądź osoba ma problemy z mówieniem. Następnie, gdy EFT zrównoważy energię opukującej się osoby, jej głos staje się głębszy, spokojniejszy, wyraźniejszy, pewniejszy, silniejszy i bardziej dźwięczny. Sposoby wysławiania się także ulegają zmianie, przechodząc od jąkania i

wydawania niewyraźnych dźwięków do mowy wyraźnej, spójnej, płynnej i potocznej.

Postawa i język ciała osoby zmieniają się. Ludzie w depresji, niespokojni, przerażeni lub owładnięci bólem siedzą, stoją i chodzą inaczej niż osoby, które czują się dobrze, pewnie, są zrelaksowane, szczęśliwe i zdrowe. Jeżeli sesja EFT jest udana, oczywiście są zmiany w postawie. W większości przypadków osoby, które siedziały skulone, ze spuszczoną głową i zgarbione, prostują się, podnoszą głowę i patrzą na świat wokół nich.

Osoba płacze. Technika Trauma Bez Łez (zob. str. 150) stanowi podstawę EFT i umożliwia przepracowanie najpoważniejszych problemów bez płaczu. Jednak w wielu przypadkach pojawiają się łzy. Są one oznaką uwolnienia lub ulgi. Nawet gdy świadczą o poczuciu dyskomfortu, w którym to przypadku stosuje się Technikę Trauma Bez Łez w celu obniżenia jego poziomu, zmiana emocjonalna oznacza, że EFT działa.

Osuszenie zatok. Zmianę energetyczną oznacza także nagle osuszenie zatokanych dotychczas zatok.

Rozluźnienie mięśni twarzy. Właściwie rozluźniają się mięśnie całego ciała, ale zauważalnymi oznakami są zmiany wyrazu twarzy, gdy znika z niej stres i napięcie, a w ich miejsce pojawia się odprężenie i spokój. EFT może zmienić wyraz twarzy do tego stopnia, że niektórzy praktycy nazywają tę właściwość błyskawicznym liftingiem. Kilka rund skutecznego opukiwania może sprawić, że będziesz wyglądać na osobę o wiele młodszą i bardziej szczęśliwą.

Zmiana ciśnienia krwi i pulsu. Na początku sesji ludzie mają często przyspieszone tętno lub wysokie ciśnienie krwi. W

takich przypadkach udane opukiwanie – nawet jeśli nie jest związane z żadnymi objawami fizycznymi – przywraca normalny poziom zarówno tętna, jak i ciśnienia krwi.

Osoba odczuwa gorąco lub zimno. Zmiana temperatury, przejawiająca się nagłym uczuciem gorąca lub zimna, to kolejna oznaka działania EFT. Mały lub duży obszar bólu na plecach może stać się bardzo ciepły lub gorący, a ból może pulsować lub dawać uczucie wibrowania. Osoba, która nagle poczuje falę gorąca, może się zarumienić. Ktoś inny może oblać się zimnym potem i poczuć nagły dreszcz. Wszystkie te zmiany fizjologiczne świadczą o tym, że EFT działa.

Osoba czuje wibrującą energię. Po odpowiedniej dawce opukiwania poczujesz mrowienie w palcach. Kiedy to się zdarzy, ułóż otwarte dłonie naprzeciwko siebie, a następnie zbliż je, po czym oddal, a potem znów zbliż. Jeżeli poczujesz wibrujące pole energetyczne lub rosnący opór podczas przysuwania dłoni do siebie, oznacza, to, że coś dzieje się na poziomie energii.

Zachodzi zmiana poznawcza. W jednej chwili jesteś zły, a za moment się śmiejesz. Osoba, na którą jesteś wściekły w tym czasie niczego nie robi właściwie, a chwilę później ją usprawiedliwiasz. Jesteś przekonany, że istnieje tylko jedno „słuszne” wyjście z sytuacji, po czym nagle uświadamiasz sobie, że istnieje wiele rozwiązań. Gdy tylko przestaniesz odtwarzać tę sytuację w ten sam, stary sposób i dostrzeżesz w niej coś nowego i innego, a także, gdy tylko „istota sprawy” przestaje mieć takie znaczenie, jakie miała do tej pory, oczywiste jest, że EFT spełniło swoje zadanie.

Ból się przemieszcza. W trakcie sesji EFT dotyczących bólu fizycznego, często słyszymy określenie „polowanie na ból”, opisujące reakcję na opukiwanie. Ból może przemieszczać się na krótkich odcinkach od 2,5 do 5 cm, ale często są to większe odległości, na przykład od lewego oka do prawej strony czoła bądź od łopatki do środka kręgosłupa. W niektórych przypadkach ból przeskakuje po całym ciele.

Ból się zaostrza. Paradoksalnie może to świadczyć o tym, że EFT działa. Często oznacza, że zepchnięte głęboko problemy emocjonalne są coraz bliżej powierzchni. Nieprzerwane opukiwanie, a także podejście do bólu i powiązanych z nim aspektów z innej perspektywy prawdopodobnie pomogą ci osiągnąć lepsze rezultaty. Bardzo rzadko się zdarza, aby ból przybrał na intensywności i pozostał na takim samym poziomie podczas stosowania EFT, zwłaszcza gdy do opukiwania dodajesz liczne skróty i zaawansowane techniki przedstawione w tej książce.

Osoba nagle otwiera się na nowe możliwości. Jest to doskonały znak, ponieważ dowodzi, że osoba nie trzyma się już kurczowo swojego starego sposobu myślenia i odczuwania. Zrównoważona energia prowadzi do klarownego myślenia.

Sprawdzamy także na poziomie ogólnym, czy zaszła *jakakolwiek* zmiana. Im więcej się zmienia, tym więcej energii zostało poruszonej i tym mocniej działa EFT. Nawet jeżeli nie uzyskałeś rezultatów, na które liczyłeś, cała ta będąca w ruchu energia to dobra oznaka. Tylko wtedy, gdy nie dzieje się nic – ból pozostaje dokładnie w tym samym miejscu, podejście osoby do problemu nie ulega zmianie i cała sytuacja nadal jest bez

wyjścia – skłaniamy się w kierunku stwierdzenia, że EFT nie zadziałało.

Nawet kiedy tak się zdarzy, warto spróbować jeszcze raz. Tak wiele zależy od sztuki przekazu, umiejętności odnajdywania problemów źródłowych oraz badania różnych aspektów, że w opornej na działanie EFT sytuacji pojawić się może nagły przełom, który przyniesie w pełni satysfakcjonujące rozwiązanie. Byłem tego świadkiem mnóstwo razy, dlatego nigdy nie stwierdzam, że „EFT nie zadziałało”. Przyjmuję raczej, że EFT działa zawsze, ale czasami musimy dłużej szukać prawdziwej emocjonalnej przyczyny problemu.

Kolejny rozdział pomoże ci rozwinąć twoje umiejętności w zakresie EFT, abyś mógł uzyskać niezwykle rezultaty zarówno w sprawach dotyczących ciebie, jak i wszystkich tych, którym chciałbyś pomóc, w tym przyjaciół, krewnych, osób całkowicie ci obcych, a nawet zwierząt domowych. Prawdę powiedziawszy, ludzie zgłaszali przypadki, gdy EFT poprawiło stan zdrowia ich roślin doniczkowych, a także funkcjonowanie samochodów, komputerów i urządzeń domowych.

Nie powinno mnie to dziwić. Przecież poradziłem im, żeby stosowali EFT na wszystko. Ty też spróbuj.

8

Wybory, rozwiązania i wskazówki

Metoda Wyborów dr Patricii Carrington

Dr Patricia Carrington, profesor nadzwyczajny w UMDNJ-Robert Wood Johnson Medical School w New Jersey, to pierwszy psycholog kliniczny, który włączył EFT do swojej praktyki zawodowej. Stała się ona nie tylko czołowym praktykiem Technik Emocjonalnej Wolności, ale także dokonała znaczących modyfikacji związanych z Ustawieniem.

EFT w swojej podstawowej, wręcz mechanicznej wersji, całkowicie koncentruje się na problemach. Rozpoczyna się stwierdzeniami w rodzaju „Mimo że bolą mnie plecy...” lub „Mimo że strasznie boli mnie ramię..., a kończy sformułowaniem „szczerze i głęboko akceptuję siebie”. Następnie powtarzamy Przypominacz dotyczący problemu, jak na przykład „ten ból”.

Dzięki zastosowaniu tego rodzaju Ustawienia możesz bez wątpienia „wypukać z siebie” problem. Jednakże, dr Carrington przyjęła inne podejście i wykazała, że można także „wpukać” jego rozwiązanie.

Dokonała tego dzięki dodaniu słowa „wybieram” do ostatniej części Ustawienia, co umożliwia osobie opukującej się określenie lub opisanie pożądanego rezultatu poprzez wstawienie afirmacji bądź stwierdzenia o pozytywnym wydźwięku po słowie „wybieram”.

Dr Carrington wyjaśnia:

Kiedy stosowałam EFT u swoich klientów podczas psychoterapii, szybko zorientowałam się, że mogłabym osiągać jeszcze lepsze rezultaty, gdybym pozwoliła im dodawać ich własne pozytywne afirmacje do wypowiedzianej formułki. W ten sposób Ustawienie zostaje idealnie dopasowane do problemów, nad którymi pracują.

Na przykład, jeżeli ktoś czuje rwanie w dłoni, proponowałabym formułkę: „Mimo że mam rwanie w dłoni, wybieram zdrowie mojej dłoni i wolność od bólu”. To w pełni przemawia do osoby dotkniętej dolegliwością, jako że określa dokładnie to, co chcielibyśmy spowodować – ustąpienie bólu i wyleczenie dłoni.

Metoda wyborów EFT powstała w wyniku eksperymentów, w których uczestniczyli moi klienci. Zgodnie z jej założeniem, osoba stosująca Metodę Wyborów określa wynik, jaki naprawdę chciałaby uzyskać w związku ze swoim problemem, a następnie ujmuje go w słowa, które wypowiada jako ostatnią część Ustawienia. W miejsce stwierdzenia „szczerze i głęboko akceptuję siebie” pojawia się zatem formułka rozpoczynająca się słowem „wybieram”.

Należy zauważyć, że słowo „wybieram” nie jest stosowane jako tradycyjna afirmacja. Ta ostatnia stanowi zamierzone przeciwieństwo aktualnej sytuacji, jak w przypadku osoby mieszkającej w obskurnej suterenie, która mówi „mieszkam w pięknym, słonecznym domu”. To stwierdzenie jest celowym przeciwieństwem faktu. Zgodnie z zasadami tradycyjnego afirmowania doprowadzi ono do zaprogramowania podświadomości, które przyciąga „piękny, słoneczny” dom marzeń tej osoby. Bardzo często jednak tradycyjne afirmacje budzą wątpliwości i sceptycyzm osób je powtarzających,

zwłaszcza gdy afirmacja pozostaje w zbyt dużym kontraście do ich obecnej sytuacji życiowej.

Kiedy ludzie wmawiają sobie, że żyją w pięknym, słonecznym domu, podczas gdy w rzeczywistości jest to oczywista nieprawda, tradycyjna afirmacja może stworzyć coś, co w EFT nazywane jest „ogonem”. Nieco powątpiewające stwierdzenie, które kołacze nam się z tyłu głowy i brzmi tak: „Czyżby? Przecież wiem, że to bzdura!” bądź „NIGDY NIE będę takiego mieć!” lub „Czuję się jak głupek, kiedy to mówię”.

Takie wątpliwości są jednak rozwiewane, kiedy na początku swojej afirmacji umieścisz słowo „wybieram”. Na przykład, jeśli opisana powyżej osoba miałaby powiedzieć „Mimo że mieszkam w obskurnej suterenie, to wybieram mieszkanie w ślicznym, słonecznym domu”, zdanie to natychmiast stałoby się wiarygodne, ponieważ każdy ma prawo dokonać wyboru i to nie zaprzecza faktom.

Metoda wprowadzania „wyborów” do EFT wkrótce przyjęła formę zbioru określonych zasad, które uważam za niezwykle skuteczny, nie tylko dla moich klientów i uczestników warsztatów, ale także dla wielu innych osób. Następnie uczyniłam Metodę Wyborów formalnie istniejącą techniką i zaczęłam szkolić innych w zakresie jej stosowania. Niemal natychmiast została entuzjastycznie przyjęta przez środowisko EFT, a obecnie tysiące osób stosuje w EFT sformułowania zaczynające się od słowa „wybieram”. Z Metody Wyborów korzystają głównie psychoterapeuci, doradcy i trenerzy osobiści, gdyż precyzyjnie trafia ona w problemy ich klientów.

Sześć zasad dr Carrington dotyczących formułowania swoich Wyborów to praktyczne i skuteczne wskazówki:

1. Bądź konkretny.
2. Twórz *przyciągające* Wybory.
3. Staraj się osiągnąć możliwie najlepszy rezultat.
4. Swoje Wybory wyrażaj w pozytywny sposób.
5. Formułuj Wybory tak, aby łatwo było je wymówić.

W „Wyborach przyciągających” używaj słów, które wzbudzą twoje zainteresowanie i sprawią, że poczujesz się zaangażowany. Są one przeciwieństwem bezbarwnych i nudnych stwierdzeń. Dr Carrington rozpoczyna przykładem: „wybieram wyrażanie siebie w taki sposób, aby z łatwością przekazać Susan swoje racje”, który jest idealnie trafionym sformułowaniem w swoim rodzaju. Jednak, stwierdza dr Carrington, jeszcze bardziej interesująca może być wersja: „wybieram *twórczy sposób* przekazywania Susan swoich racji”. Zgodnie z jej wyjaśnieniem, słowo „twórczy” nadaje stwierdzeniu pewnego poruszenia emocjonalnego i napięcia. Zastanawiasz się, w jaki twórczy sposób możesz przedstawić swoje racje. Jak zauważa dr Carrington: „Ciekawość jest silnym motywatorem”. *Zaskoczenie* to kolejne słowo, które może nas przyciągnąć, zatem następne skuteczne stwierdzenie to: „wybieram *zaskoczenie samego siebie* poprzez znalezienie łatwych i przyjemnych sposobów, by przekazać Susan swoje racje”. *Łatwe i przyjemne* to także słowa o działaniu przyciągającym, które sprawiają, że sformułowanie staje się intrygujące.

A oto przykład Ustawienia nieuwzględniającego sześciu zaleceń dr Carrington:

Mimo że bolą mnie plecy, wybieram, aby nie bolały.

Zgodnie z jej sugestiami, możemy dodawać konkretne szczegóły na temat bólu, włączać ciekawe i fascynujące pomysły, opisywać to, co chcielibyśmy osiągnąć, zastępować słowa o wydźwięku negatywnym (nie, nie będę, nie mogę, nie zrobię itp.) wyrazami o pozytywnym zabarwieniu oraz tworzyć satysfakcjonujące dla siebie Sformułowanie Wyboru. Na przykład:

Mimo że mam ten ostry, czerwony, rwący, wściekły, twardy ból w kształcie piramidy, przesywający mi plecy, od krzyża, do lewej strony kręgosłupa, wybieram uszczęśliwienie faktem, że tak łatwo mogę cieszyć się jutro odprężającą, wolną od bólu grą w golfa, podczas której mogę poruszać się w dowolny sposób, mam doskonałą koordynację i osiągam najlepszy dotychczas wynik.

Podczas opukiwania punktów akupunkturowych wypowiadaj na przemian sformułowania związane z problemem i rozwiązaniem.

Na przykład, w pierwszej rundzie opukiwania zastosuj Przepominacz dotyczący problemu:

Głowa: *przeszywający ból*

Wewnętrzna strona brwi: *to takie denerwujące*

Bok Oka: *straszliwy ból*

Pod Okiem: *nie mogę się ruszać*

i tak dalej, przez wszystkie punkty

Można zastosować to samo pełne zdanie związane z problemem przy opukiwaniu każdego z punktów akupunkturowych:

Głowa: *Martwię się, bo strasznie bolą mnie plecy.*

Brew: *Martwię się, bo strasznie bolą mnie plecy.*

Bok Oka: *Martwię się, bo strasznie bolą mnie plecy.*

Ten sam Przypominacz należy powtarzać przy opukiwaniu każdego z pozostałych punktów.

Następnie, w drugiej rundzie opukiwania zastosuj jedynie „pozytywne” sformułowania, takie jak:

Głowa: *już mi lepiej*

Brew: *jestem wolny od bólu*

Bok Oka: *pełen zakres ruchu*

Pod Okiem: *wszystko jest proste*

i tak samo postępujemy w przypadku dalszych punktów.

Możemy zastosować to samo pełne zdanie dotyczące rozwiązania przy opukiwaniu wszystkich punktów:

Głowa: *Wybieram dobre samopoczucie pod każdym względem.*

Brew: *Wybieram dobre samopoczucie pod każdym względem.*

Bok Oka: *Wybieram dobre samopoczucie pod każdym względem*

I w taki sam sposób działamy, opukując kolejne punkty.

W trzeciej, a zarazem ostatniej rundzie opukiwania, wypowiadaj na przemian sformułowania dotyczące problemu i rozwiązania, na przykład:

Głowa: *przeszywający ból*

Brew: *czuję się cudownie*

Bok Oka: *ostre skurcze*

Pod Okiem: *pełen zakres ruchu*

Pod Nosem: *to takie denerwujące*

i tak dalej, przez wszystkie punkty, zawsze kończąc sformułowaniem dotyczącym rozwiązania.

Można również wymiennie powtarzać pełne zdania wykorzystane w poprzednich przykładach:

Głowa: *Martwię się, bo strasznie bolą mnie plecy.*

Brew: *Wybieram dobre samopoczucie pod każdym względem.*

Bok Oka: *Martwię się, bo strasznie bolą mnie plecy.*

Pod Okiem: *Wybieram dobre samopoczucie pod każdym względem.*

Tak samo opukujemy pozostałe punkty.

Aby mieć pewność, że twoje ostatnie sformułowanie ma wydźwięk pozytywny (zawsze powinieneś kończyć pozytywnym stwierdzeniem), zakończ opukiwanie na punkcie Wewnętrznej części brwi, powtarzając przy tym Przypominacz.

Niektórzy praktycy w pierwszej rundzie opukiwania stosują Przypominacz dotyczący problemu, w drugiej powtarzają go wymiennie z Przypominaczem proponującym rozwiązanie, zaś w rundzie trzeciej całkowicie koncentrują się na stwierdzeniach powiązanych wyłącznie z rozwiązaniem.

Czasami rozpoczynają od podstawowego Ustawienia („Mimo że _____, szczerze i głęboko akceptuję siebie” lub czegoś w tym stylu), które powtarzają dwukrotnie, a w trzecim ustawieniu wypowiadają wyłącznie sformułowania dotyczące Wyborów.

Inne osoby wykorzystują tylko jedno Ustawienie i zawierają w nim wszystko, zanim przystąpią do opukiwania punktów.

Podobnie jak samo EFT, Metoda wyborów jest elastyczna i nie istnieje tylko jeden „właściwy” sposób jej stosowania.

Jest to znakomita metoda, ponieważ pomaga ludziom odkryć nie tylko to, czego nie chcą, lecz także określić, czego chcą, wprowadza afirmacje i pozytywne stwierdzenia, a także przyspiesza pojawianie się rezultatów. Patricia Carrington jest rzeczywiście pionierką w dziedzinie EFT, a ja z podziwem śledzę jej odkrycia.

Dr Carol Look proponuje dziesięć nowatorskich wskazówek dotyczących opukiwania, które mogą pomóc zarówno ekspertom, jak i osobom początkującym osiągnąć lepsze rezultaty. Dzięki nim możesz zdobyć kolejny poziom umiejętności w zakresie stosowania EFT.

Dziesięć najważniejszych wskazówek

dr Carol Look

Sporządziłam listę moich ulubionych wskazówek dotyczących opukiwania, które wywarły spektakularny wpływ na moją pracę i jej rezultaty. Stosuj te z nich, które na Ciebie działają, jednakże zanim z nich zrezygnujesz, gorąco polecam, abyś wypróbował je wszystkie, a zwłaszcza te najprostsze.

1. Opukiwanie drugiej dłoni

Kiedy się opukujesz, jednego dnia używaj do tego ręki niedominującej, kolejnego powróć do dłoni dominującej, następnego zaś znów wykorzystaj rękę, którą nie posługujesz się na co dzień. Możesz także zmieniać ręce w każdej rundzie. Uważam, że takie naprzemienne opukiwanie jest użyteczne, gdyż umożliwia ci pełniejsze zintegrowanie materiału emocjonalnego, nad którym pracujesz. Oczywiście, zwykle preferujemy jedną stronę, jesteśmy prawo- lub leworęczni, dlatego używanie „drugiej” ręki podczas opukiwania konfliktów emocjonalnych pomaga dokładniej zneutralizować te problemy. Osoby, które prowadzą sesje telefoniczne lub w nich uczestniczą, powinny często przekładać słuchawkę z jednej strony na drugą, aby każde ucho mogło „słuchać”.

A oto kolejny wariant... *Opukiwanie na krzyż*: skrzyżuj ze sobą obie dłonie, abyś prawą ręką opukiwał lewą stronę twarzy i ciała, a w tym samym czasie lewą dłonią prawą stronę. Weź pod uwagę także opukiwanie w różnych pozycjach. Czy to nie tak, że zawsze siedzisz, kiedy się opukujesz? Spróbuj zastosować EFT w pozycji stojącej, leżącej, opukuj się, kiedy leżysz zwinięty na boku. Obserwuj, czy nie pojawiają się nowe kwestie. Nasze ciała dużo wiedzą i przechowują dla nas naprawdę wiele informacji.

2. Opukiwanie Polemiczne

Bardzo lubię wykorzystywać tę technikę w grupach, ponieważ ludzie uznają ją za zaskakującą i zabawną, a poza tym, wydaje się, że dzięki niej zyskują coś wartościowego.

Podczas opukiwania wypowiedzisz swoje racje oraz argumenty drugiej osoby na temat problemu związanego z twoją samooceną lub konflikt dotyczący ciebie samego. Przypuśćmy, że matka lub ojciec mówią ci, że „nigdy niczego nie osiągniesz” albo że „ludzie tacy jak ty nigdy nie stają się bogaci” lub że „ludzie tacy jak ty nigdy nie są zadowoleni” itp. Przyjmij także ich punkt widzenia i podczas opukiwania przedstawiaj argumenty obu stron, zmieniając punkt widzenia przy każdym kolejnym punkcie. Na przykład, przy Punkcie Karate możesz powiedzieć: *Mimo że powiedział, że jestem do niczego i nic nie osiągnę, to i tak wybieram akceptację samego siebie...* Następnie przejdź do wykonania sekwencji tak, jakbyś dyskutował z drugą osobą:

Brew: *Niczego nie osiągniesz...*

Bok Oka: *Osiągnę...*

Pod Okiem: *Nie osiągniesz...*

Pod Nosem: *Owszem, osiągnę...*

Broda: *Nie bądź śmieszny...*

Obojczyk: *Jestem wystarczająco bystry...*

Pod Pachą: *Żartujesz sobie...*

Głowa: *Wiem, że potrafię...*

Zadbaj o to, aby spór toczył się dokładnie tak, jak go zapamiętałeś i z zapalem broń racji każdej ze stron. To pomoże ci ścinać mnóstwo „drzew w twoim lesie”.

Przeprowadź tę samą procedurę z wykorzystaniem innych podobnych dyskusji. Technika opukiwania polemicznego ma wspaniały wpływ na mózg, przyczynia się do uwolnienia emocjonalnego i sądzę, że dzięki niej wielu z was dojrzy absurdalność swojego problemu i odczuje znaczną ulgę.

Jest to także dobry sposób, aby do opukiwania włączyć „Tak-Ale”. Kolejnym wariantem Opukiwania Polemicznego jest spieranie się z samym sobą. Kiedy opukujesz się i mówisz coś pozytywnego, na przykład: „*wiem, co trzeba zrobić, żeby odnieść sukces...*”, być może „usłyszysz” doczepkę, która zabrzmii: „*nie, nie wiem!*”. Podczas rundy na bieżąco wykorzystuj wszystkie „Tak-Ale”. Tak więc i tym razem prowadzisz spór, lecz teraz sam ze sobą. Może on przybrać następującą formę:

Brew: *Mam wszystko to, czego potrzebuję, aby odnieść sukces...*

Bok Oka: *Nie, nie mam...*

Pod Okiem: *Jestem wystarczająco bystry, aby sobie z tym poradzić...*

Pod Nosem: *Nie, nie jestem...*

Broda: *Tak, jestem...*

Obojczyk: *Nie, nie jestem...*

Pod Pachą: *Akceptuję swoje uczucia...*

Głowa: *Doceniam to, kim jestem...*

3. Opukiwanie Odmowne

Podczas stosowania EFT wykonaj jedną pełną rundę Opukiwania Odmownego, które pozwoli ci uporać się z wybranym problemem. Wszystkim nam mówiono, co mamy robić, regularnie nas kontrolowano, wywierano wpływ na nasze życie i nami manipulowano, zatem kiedy próbujemy to zmienić, bardzo naturalne jest, że odczuwamy ogromny opór emocjonalny. Jakaś część w nas uważa, że zmiana stanowi zagrożenie dla naszego przetrwania. Spróbuj pozwolić tej części

siebie na wyrażenie chęci zmiany i poczuj ulgę po tym, jak powiesz „nie!” Nie zdziw się, jeśli ta technika przyspieszy zmianę, którą zamierzałeś wprowadzić. Opukiwanie Odmowne jest bardzo pomocne w przypadku chorób przewlekłych. Runda od brwi do czubka głowy może przebiegać wówczas następująco:

Brew: *Odmawiam zrezygnowania z tego...*

Bok Oka: *Nawet nie próbuj mnie namawiać...*

Pod Okiem: *Tak się cieszę, że nie muszę się tego pozbywać...*

Pod Nosem: *Nie zmienię...*

Broda: *Nie zmusisz mnie...*

Obojczyk: *Ha, ha, zatrzymuję sobie ten problem...*

Pod Pachą: *Nie możesz mnie nakłonić, żebym to odpuścił...*

Głowa: ***Odmawiam puszczenia tej sprawy.***

4. Spojrzenie w lustro

W trakcie wykonywania kilku rund pod rząd patrz w lustro. To pomoże ci w kilku aspektach. Dodatkowe pobudzenie umożliwi ci pełniejsze przyjęcie afirmacji z ustawienia (*całkowicie i głęboko akceptuję siebie*).

Jest to użyteczne w sytuacji, gdy tradycyjne opukiwanie musi zastąpić wizualizacja, kiedy znajdujesz się w miejscu publicznym i nie masz możliwości swobodnego opukiwania twarzy i ciała. Teraz będziesz mieć przed oczyma obraz i wspomnienie tego, jak wyglądasz podczas opukiwania się.

Technika ta pozwoli ci dostrzec subtelne zmiany pojawiające się w twoim napięciu mięśniowym, zabarwieniu skóry twarzy i ciała oraz w energii. Koniecznie wykorzystuj te sygnały.

Spoglądaj w lustro, kiedy opukujesz się w związku ze swoimi najgłębszymi konfliktami emocjonalnymi. Sposób ten jest szczególnie skuteczny w problemach dotyczących niskiej samooceny.

Zdarza się, że moi klienci, którzy dzwonią do mnie na sesję telefoniczną z pracy, patrzą na swoje odbicie w monitorze komputera, aby poprawić działanie EFT podczas sesji.

Podobnie jak afirmacje automatycznie przywołują „Tak-Ale”, patrzenie w lustro podczas wypowiedziania słów „całkowicie i głęboko akceptuję siebie”, wywołuje dyskomfort, który zostaje w ten sposób odsłonięty i staje się przedmiotem opukiwania.

5. Śpiewanie afirmacji (w trakcie opukiwania)

Możesz albo wyśpiewać całą rundę od części negatywnej do pozytywnej, lub wykorzystać śpiew jedynie w drugiej rundzie, kiedy „instalujesz” sformułowania pozytywne. Zwykle w pierwszej rundzie koncentruję się na „problemie”, a w drugiej (przed ponownym wykonaniem ustawienia) często przestawiam się na zwroty o wydźwięku bardziej pozytywnym (takie jak „Wybory” proponowane przez Pat Carrington), cele i zamiary. Zatem w drugiej rundzie zaśpiewaj swoje afirmacje zamiast je wypowiadać. To pozwoli ci aktywować prawą półkulę mózgu (to dlatego nucimy w trakcie wykonywania procedury 9-gamowej), a zawsze, ilekroć robimy coś, co sprzyja przywróceniu równowagi pomiędzy obiema półkulami naszego mózgu, zmierzamy do emocjonalnego i fizycznego uzdrowienia.

6. Opukiwanie Dziękczynne

Przeprowadź przynajmniej trzy rundy pod rząd, opukując punkty ze swojej „listy dziękczynnej”. Na przykład:

Brew: *Dziękuję Ci, Boże (Duchu, Wszechświecie, Siło Wyższa, Źródło, Kosmiczna Inteligencjo) za tak wielu kochających przyjaciół w moim życiu.*

Bok Oka: *Dziękuję Ci, Boże, za to, że sprowadziłeś mi idealnych dla mnie klientów.*

Pod Okiem: *Dziękuję Ci, Boże za szybkie rozwiązanie tego sporu.*

Pod Nosem: *Dziękuję Ci, Boże, za to, że mój klient, który cierpiał, za moim pośrednictwem, doświadczył wspaniałego cudu.*

Broda: *Dziękuję Ci, Boże, za to, że tryskam zdrowiem i energią.*

Obojczyk: *Dziękuję Ci, Boże, za wszystkie błogosławieństwa, które dostałem dziś w swoim życiu.*

Pod Pachą: *Dziękuję Ci, Boże, za spokój w moim życiu.*

Głowa: *Dziękuję Ci, Boże, za ciągłą opiekę i jasność na mojej drodze.*

7. Opukiwanie przez gościa

Czy nie przydałaby ci się dodatkowa pomoc, kiedy opukujesz się sam we własnym domu? Wybierz swojego ulubionego trenera EFT, kogoś, komu powierzyłbyś przeprowadzenie rundy testującej, albo Gary’ego Craiga i udawaj, że osoba ta opukuje się za ciebie i wraz z tobą. Wizualizuj to sobie, staraj się usłyszeć głos tej osoby (być może

masz go w głowie, bo znasz go z zajęć lub materiałów wideo). Technika ta pomoże tym z was, którzy uważają, że nie potrafią opukiwać się wystarczająco dobrze (nawet jeśli jest inaczej...) i bardzo otworzy was na możliwości uzdrowienia. Pozwól swojej intuicji wybrać kogoś takiego. I nie zdziw się, jeśli goście, którego zaprosiłeś do opukiwania, wpadną do głowy niesamowite pomysły!

8. Opukiwanie zdjęć

Wyjmij stare rodzinne fotografie i nazwij uczucia, sprawy, wydarzenia i myśli, które zostały utrwalone. Możesz otworzyć także swoją kronikę szkolną (jako że okres nauki w szkole średniej u wielu osób budzi sprzeczne uczucia...) i przeprowadź kilka rund, patrząc na siebie. Być może będziesz zaszokowany tym, jak skutecznie wydobywa emocje, z którymi rzekomo „sobie poradziłeś”. Oto kilka możliwości:

Przyjrzyj się sobie na wybranym zdjęciu obiektywnie i mów przy tym tak, jakbyś opukiwał kogoś innego... *Mimo że w tamtym czasie czułem, że tak łatwo go zranić, to ma dobre serce i chciał dobrze... Mimo że był wtedy taki przerażony, jest świetnym człowiekiem i naprawdę dojrzał.*

Użyj pierwszej osoby liczby pojedynczej... *Mimo że czułem się wtedy bardzo nieszczęśliwy z powodu tamtego incydentu, całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie... Mimo że było mi tak smutno z powodu odrzucenia... Mimo że miałem mętlik w głowie... Mimo że nie zdawałem sobie sprawy, że byłem strasznym palantem...*

Zrób to samo w odniesieniu do członków rodziny, kiedy będziesz oglądać ich zdjęcia: *Mimo że był zły i powiedział mi*

coś, co mnie zraniło... całkowicie i głęboko kocham i akceptuję siebie... Mimo że wtedy, na tym zdjęciu, był pijany i pamiętam, jak się pobiliśmy, wybieram uwolnienie od bólu z tym związanego i akceptuję nas obu.

9. Opukiwanie czasu przeszłego

Po przeprowadzeniu dwóch lub trzech rund opukiwania wybranego przez siebie problemu, ostatnią rundę wykonaj, wyobrażając sobie, że ta sprawa to już przeszłość i odczuwając to, co czułbyś, gdybyś całkowicie uporał się z tym problemem (nawet jeśli jeszcze tak się nie stało). Zwracanie się do siebie w ten sposób jest bardzo skuteczne. Naprawdę *poczuj* teraz ulgę, że masz już to za sobą! To niezwykle istotne.

Brew: *Jestem wdzięczny, że uporałem się z tym problemem...*

Bok Oka: *Czuję ogromną ulgę, że to już koniec...*

Pod Okiem: *Jestem taki szczęśliwy, że uwolniłem się od tego konfliktu...*

Pod Nosem: *Czas, aby to odpuścić!*

Broda: *Nareszcie to należy do mojej przeszłości, tak jak powinno...*

Obojczyk: *Nareszcie ulga i spokój w związku z tą sprawą...*

Pod Pachą: *Doceniam ten postęp, który zrobiłem...*

Głowa: *Czuję spokój w związku z tym problemem.*

10. Opukiwanie w drugiej osobie

Podczas opukiwania któregoś ze swoich problemów przez cały czas używaj drugiej osoby liczby pojedynczej. Przykładowo, Ustawienie w Punkcie Karate mogłyby brzmieć

następująco: *Mimo że popełniłeś błąd, starałeś się postąpić właściwie i wolno ci nie być doskonałym... Mimo że nie chciałeś jej zranić, rozważ, aby zaakceptować całego siebie i swoje uczucia... Mimo że nie chcesz sobie wybaczyć, to i tak spróbuj zaakceptować swoje uczucia.* Następnie opukuj punkty, używając zaimka „ty” jako podmiotu:

Brew: *Popelnileś bład...*

Bok Oka: *No to co?*

Pod Okiem: *Chcialeś dobrze...*

Pod Nosem: *Jesteś człowiekiem...*

Broda: *Nie musisz być doskonały...*

Obojczyk: *I tak jesteś uroczy...*

Pod Pachą: *Jesteś bardzo dobrym człowiekiem...*

Głowa: *Jesteś niesamowicie uroczy i na wiele zaslugujesz.*

11. Całuj i opukuj

A oto dodatkowa wskazówka dotycząca opukiwania. Całuj kogoś, kogo kochasz w każdy z punktów akupunkturowych, mówiąc przy tym „kocham cię”. Doskonały sposób na dzieci! I dla kochanków! Całuj także swój każdy punkt na palcach obu dłoni, punkty gama i wszystkie inne punkty, do których jesteś w stanie dosięgnąć. Rób to z wielką czułością.

Gdy EFT nie działa

EFT może zadziałać w najbardziej ekstremalnych warunkach, kiedy wydaje się, że wiele czynników zakłóca cały

proces, dlatego nie istnieją żadne żelazne zasady dotyczące tego, kiedy i gdzie metoda ta działa, a w jakich warunkach nie. Czasami jednak pewne czynniki rzeczywiście stanowią przeszkodę. Poniżej przedstawione zostały powszechnie występujące problemy, które można łatwo usunąć. Jeśli stwierdzisz, że EFT nie działa – czyli ty lub osoba, z którą pracujesz, nie doświadczacie żadnych zmian i sytuacja wydaje się bez wyjścia – wypróbuj podanych tu sposobów.

1. Problem może być związany z energią panującą w pomieszczeniu lub ty sam możesz być narażony na działanie toksyn energetycznych. Wyjdź na zewnątrz lub do innego pomieszczenia. Zakłócenia elektromagnetyczne mogą mieć wiele źródeł, wśród których jest także oświetlenie fluorescencyjne. Spróbuj zmieniać pomieszczenia lub wychodzić na zewnątrz. Weź kilka głębokich oddechów, napełniając płuca powietrzem. Następnie wykonaj Ustawienie i od nowa przeprowadź sekwencję.

2. Przyczyną może być to, co zjadłeś. Kilka lat temu pracowałem z kobietą, która od dziewiątego roku życia miewała okresy depresji. Kiedy ją poznałem, miała myśli samobójcze. Była płaczliwa, a w jej wypowiedziach najczęściej pojawiała się słowo "beznadziejnie". Opukiwanie pomogło, lecz zaraz po tym, gdy nastrój depresyjny spadał, wszystko zaczynało się od nowa – a sytuacja ta utrzymywała się po tym, jak zidentyfikowaliśmy i uzdrowiliśmy kilka problemów źródłowych, dzięki czemu uwolniła się od bólu pleców i astmy.

W trakcie naszej szóstej częściowo udanej sesji czuła się

lepiej do momentu, w którym zjadła jabłko. Po kilku minutach była na pograniczu ataku paniki, jej depresja osiągnęła poziom 10, a ona zachowywała się tak, jak po zażyciu leku, po czym na kilka godzin zapadła w sen.

Opracowaliśmy „diętę detektywistyczną”, aby ustalić, jakie inne produkty żywnościowe mogą być przyczyną jej problemów. Zgodziła się jeść wyłącznie żywność organiczną (jabłko, które ją uspiło nie było pochodzenia organicznego), przyjmować jeden rodzaj jedzenia naraz i robić godzinne przerwy pomiędzy posiłkami.

Od czasu, gdy Louella przeszła na ten rodzaj diety, depresja ustępowała, aż w ciągu 24 godzin całkowicie zniknęła. Spała normalnie, chodziła na długie wycieczki z przyjaciółmi, znów tańczyła i wybrała się na wakacje do Hiszpanii. Zaczęła unikać pszenicy, która jako jedyny produkt pochodzenia organicznego, wywoływała niepożądane objawy. Jeżeli nie jadła pszenicy oraz owoców i warzyw pochodzących ze zwykłych upraw, czuła się wspaniale.

Pokarmowa wrażliwość Louelli nie jest niczym niezwykłym. Wielu lekarzy medycyny holistycznej rutynowo zaleca swoim pacjentom, aby zaprzestali spożywania powszechnych alergenów, jak pszenica i produkty mleczne. Stan zdrowia wielu osób ulega wówczas natychmiastowej poprawie.

Wielu praktyków EFT zauważyło, że po zjedzeniu określonych produktów czują się zmęczeni, pogarsza się ich pamięć, proste zadania nagle wydają im się skomplikowane, a wykonanie nawet najprostszej procedury EFT wymaga z ich strony wyczerpującego wysiłku. Tak naprawdę wiele osób całkowicie zapomina o EFT. Reakcje na żywność są kwestią indywidualną, ale przypadki tego rodzaju zmęczenia często

zdarzają się po zjedzeniu słodczy i prostych węglowodanów. Poza prowadzeniem dzienniczka żywieniowego, osoby, którym nie jest obca kinezjologia stosowana, mogą sprawdzać wrażliwość pokarmową za pomocą testu ramienia.

3. Zmieniaj punkty wykonania Ustawienia. Podczas powtarzania Ustawienia opukuj Punkt Karate naprzemiennie z masowaniem Punktu Wrażliwego.

4. Możesz nie wiedzieć, co opukiwać. Przydarza się to często, zwłaszcza początkującym. Nie wiadomo, który problem wybrać, na którym szczególnie się skupić albo w jaki sposób podejść do problemu, który właśnie został rozpoznany. Twoim sprzymierzeńcem może być twoja podświadomość. Zastosuj Ustawienie, które ją otworzy:

Mimo że nie wiem, jak zastosować EFT na ten problem, wiem, że moja wyobraźnia podsunie mi odpowiednie sformułowanie.”

Mimo że nie wiem, jak określić ten problem, odpowiednie słowa przyjdą same bez wysiłku z mojej strony.”

5. Być może musisz wielokrotnie powtarzać swoje rundy. Często mówię, że za sukcesem EFT stoją skupienie i wytrwałość. Jeżeli doświadczasz choćby niewielkiej poprawy, oznacza to, że podążasz we właściwym kierunku. Praktycy EFT i osoby rozpoczynające pracę tą metodą często opowiadają o tym, że kiedy czuli, że nie dzieje się nic i nie są w stanie ruszyć naprzód, lecz mimo to nadal się opukiwali – nagle następowała całkowita zmiana.

6. Być może unikasz złych wspomnień. Niektóre osoby czują się niekomfortowo, powtarzając negatywne Ustawienia. Boją się, że myślenie o problemie pogorszy go. Strach ten jest doskonałym tematem do opukania. Poprzez koncentrację na swoim lęku przed opukiwaniem, osoby początkujące trafiały prosto w problemy źródłowe i osiągały przy tym doskonałe rezultaty. Oto przykład: *Nie chcę opukiwać się na problem związany z moją wagą.* To twoja szansa! Zaczynj w następujący sposób:

Mimo że nie chcę opukiwać się na problem związany z moją wagą, to sprawia, że czuję się nieswojo, wolę nawet o tym nie myśleć, nie chcę tego robić, nie chcę myśleć o _____ i z całą pewnością nie chcę pamiętać o _____.

Pozwól, by twój umysł wypełnił wolne miejsca. Złe wspomnienia to elementy, które uruchamiają działanie EFT. Przyjmij je i rozpocznij opukiwanie.

Celem EFT nie jest zadawanie bólu. Po prostu opukuj się i myśl o trudnym wydarzeniu z dystansu, a następnie przysuń się trochę bliżej. Jeśli zacznie boleć, cofnij się i opukuj je do czasu, aż to uczucie ustąpi. Potem kontynuuj procedurę. Dzięki opukiwaniu nie musisz od nowa przeżywać tamtego doświadczenia. Możesz obserwować je z dystansu bez zaangażowania emocjonalnego. Ta procedura krok po kroku, którą nazywamy Technika Traumaty Bez Łez, uwolniła wiele osób stosujących EFT w różnym wieku od więzów bolesnych wspomnień poprzez zneutralizowanie problemów źródłowych powodujących cierpienie i dyskomfort.

7. Opukuj się częściej. Spróbuj opukiwać się przynajmniej pięć razy dziennie – i częściej, kiedy o tym myślisz. Ustal

swój cel – na przykład co godzinę o równej godzinie bądź o określonej porze dnia. Opukuj się w trakcie czytania tej książki. Znajdź sobie towarzysza do opukiwania, kogoś, kto będzie się opukiwał z tobą osobiście lub przez telefon i róbcie to przy każdej nadarzającej się okazji. Namów znajomych lub członków rodziny do założenia grupy. Opukuj się, kiedy oglądasz telewizję. Opukuj się, kiedy wyprowadzasz psa na spacer. Przed każdym posiłkiem, w toalecie, w wannie czy pod prysznicem. Wytrawni praktycy wykazują się niezwykle pomysłowością, jeśli chodzi o znajdowanie okazji do opukania się w ciągu dnia.

8. Szukaj nowych perspektyw. Zawsze próbuj znaleźć nowe spojrzenie na stary, skostniały problem. Podejdź do niego z innej strony. Użyj swojej wyobraźni. Potraktuj swój problem jak sztukę lub film i zaangażuj do obsady swoich ulubionych aktorów. Pomyśl o nim jako o grze komputerowej i wizualizuj sobie jej efekty specjalne. Wróć do Przepisu na Pogodę Ducha (zob. str. 146) i pracuj nad wieloma różnymi problemami.

9. W trakcie opukiwania obserwuj się w lustrze. Jak pisze Carol Look na stronie 190, opukiwanie przed lustrem jest doskonałym sposobem na odkrycie sformułowań i stwierdzeń, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo. Na przykład, niektórzy są w stanie powiedzieć „całkowicie i głęboko akceptuję i kocham siebie”, ale nie wówczas, gdy patrzą na siebie w lustrze. Kiedy EFT zneutralizuje negatywne emocje, a ty umieścisz pozytywne emocje i afirmacje we właściwym miejscu, opukiwanie w lustrze może

wzmocnić te rezultaty, które staną się silniejszą częścią ciebie samego.

10. Wykrzycz to! Jeżeli sformułowanie, które wypowiadasz w Ustawieniu, nic w tobie nie porusza, być może wypowiadasz je niedostatecznie głośno. Podczas wielu z moich seminariów zdołałem nakłonić uczestników, aby wykrzyczeli swoje ustawienia. Niektórzy robią to w samochodach przy głośno grającym radiu. Inni pod prysznicem. Abyś mógł zaangażować się w to ćwiczenie całkowicie, wykonuj wspomagające gesty lub podskakuj.

11. Zażyj intensywnego ruchu. Istnieje wyraźne połączenie pomiędzy układem limfatycznym a układem energetycznym ciała. Kiedy prowadzisz siedzący tryb życia, limfa nie krąży, więc spowalnia się proces usuwania z ciała zbędnych toksyn, co nie tylko zakłóca działanie EFT, lecz także negatywnie wpływa na twoje zdrowie i procesy myślowe. Wiele osób doświadczyło spektakularnych rezultatów EFT natychmiast po wykonaniu energicznych ćwiczeń fizycznych.

12. Oczyszczyć swoją energię. Donna Eden, autorka bestsellerowej książki *Energy Medicine (Medycyna energetyczna – przyp. tłum.)* i współautorka (wraz z Davidem Feinsteinem i ze mną) książki *The Promise of Energy Psychology (Obietnica psychologii energetycznej – przyp. tłum.)*, nauczyła tysiące osób, jak oczyszczać energię i utrzymywać ją w równowadze za pomocą opukiwania i innych ćwiczeń. Sięgnij po jej książki i materiały video, aby się tego dowiedzieć.

9

Ataki terrorystyczne i inne koszmary

Ludność cywilna dotykana jest przez katastrofy naturalne i katastrofy spowodowane przez człowieka w stopniu większym niż żołnierze. W przeciwieństwie do personelu wojskowego, policji i członków służb ratowniczych, większość ludzi nie odbyła żadnego szkolenia ani nie miała doświadczeń, które mogłyby pomóc im przewidzieć straszne wydarzenia i radzić sobie z ich skutkami. Na szczęście tę pustkę wypełnia EFT. W rozdziale tym przedstawiono przypadki, w których praktycy EFT pomogli sobie i innym uporać się z nieoczekiwanymi zdarzeniami.

Tydzień po ataku terrorystycznym na nowojorskie World Trade Center w 2001 roku. Dr Carol Look, której gabinet mieści się jakieś 3 km od tamtego miejsca, podzieliła się swoimi sugestiami dla przeżywających traumę terapeutów oraz przedstawiła szczegóły dotyczące ucieczki jednej ze zszokowanych klientek. W relacji dr Look znajdziesz pomocne spostrzeżenia oraz sformułowania, które możesz wykorzystać w pracy z samym sobą i z innymi.

EFT i następstwa ataku z 9 września

dr Carol Look

Wiele osób, które do ubiegłego tygodnia pracowały w World Trade Center, cierpi na klasyczne objawy zespołu stresu pourazowego, w tym nawracające doznania słuchowe i wzrokowe, a także doznaje nadmiernej reakcji lękowej, koszmarów nocnych, wzmożonej nerwowości i podwyższonego stanu pobudzenia. Chciałabym poświęcić uwagę osobom doświadczającym łagodniejszej, mniej dotkliwej wersji PTSD. Chociaż ich symptomy występują w mniejszym nasileniu niż u osób, które ledwo uszły z życiem, są jednak trudne do zniesienia i wymagają profesjonalnego leczenia.

Niektórzy nowojorczyki, którzy nie stracili w zamachu swoich najbliższych, przeżywają głęboki żal, będący skutkiem śledzenia relacji telewizyjnych z miejsca ataku oraz oglądania setek zdjęć osób zaginionych, przez co tragedia nabiera dla nich osobistego wymiaru. Odczuwają także żal związany z symbolem Manhattanu, budynkami reprezentującymi handel Stanów Zjednoczonych. Ciągłe słyszą wycie syren, zapach dymu, widzą zniszczenia i przerażenie na twarzach sąsiadów. Ich znajomi i klienci nie są osadzeni w teraźniejszości, boją się przyszłości i czują się wytrąceni z równowagi przez zeszłotygodniowy atak.

Najpowszechniejsze symptomy w przypadku osób cierpiących na ten wariant PTSD obejmują poczucie winy i lęk. Ponadto, zaobserwowałam oznaki rozproszenia uwagi (osoby te patrzą na Ciebie, ale nie słyszą, co mówisz), odrętwienia emocjonalnego (szok), łagodnej dezorientacji (wchodzenie pod prysznic w skarpetkach i w okularach), rozdrażnienia (wszczynanie awantur z bliskimi), utraty orientacji w czasie i przestrzeni (niepojawianie się na ważnych spotkaniach/

wpadanie na przedmioty), a także odizolowanie się od uczuć i zdarzeń. Silne poczucie winy w związku z tym, że ocaleli (ang. „survivor’s guilt” – przyp. tłum.) powstrzymuje doświadczające je osoby od przyznania sobie prawa do odczuwania swoich uczuć i od ich wyrażania, zaś silne poczucie braku bezpieczeństwa nie pozwala tym ludziom na podejmowanie mądrych, trafnych decyzji w ich życiu codziennym. Z tymi stanami emocjonalnymi i ich uciążliwymi konsekwencjami można skutecznie poradzić sobie za pomocą EFT.

Sugestie dla przeżywającego traumę terapeuty

Nie tylko pojawiający się co tydzień klienci czują się zdezorientowani, wyczerpani, sfrustrowani i doświadczają traumy. Wśród nowojorczyków, którzy potrzebują pomocy, są naturalnie także terapeuci. Setki specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego straciło klientów i ukochane osoby bądź było bezpośrednimi świadkami zniszczeń, lecz mimo to wymagają oni od siebie gotowości i emocjonalnej dostępności do pocieszania innych. Wielu kolegów mówi mi, że czują się tak, jakby wrócili do pracy zbyt szybko.

Wielu z nich opisywało swoje odczucia jako zaszokowanie i poczucie, że są nieprzygotowani do ciągłego, trwającego przez cały dzień wysłuchiwania przerażających historii i lęków swoich klientów. Pewna pracownica socjalna powiedziała, że jest przytłoczona przeżyciami swoich podopiecznych. Kilku z jej klientów czekało, aż poczują się bezpiecznie w gabinecie swojego terapeuty, by móc z najdrobniejszymi szczegółami opowiedzieć o katastrofie.

Jeszcze inni koledzy terapeuci mieli wrażenie, że radzą sobie dobrze i we właściwy sposób podchodzą do tego, co się stało, do momentu, aż historie dotyczące niespotykanych zniszczeń usłyszeli we własnych gabinetach. Opowiadają mi o tym, że pojawiają się w pracy bez notesów, w których zapisują wizyty, umawiają tego samego klienta na kilka sesji, podejmują błędne decyzje logistyczne, nie wywiązują się ze swoich codziennych zadań, czują pustkę, samotność, bezradność i strach. Jedna z terapeutek stwierdziła, że czuje się beużyteczna jako specjalistka i że pozwala „wyciekać” własnym emocjom w miejscu pracy.

Jako specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego musimy być w stanie zadbać o samych siebie, aby zapewnić pocieszenie i opiekę innym. Kiedy zgłosiłam się jako ochotniczka do Armory, organizacji, która utworzyła ośrodek pomocy dla rodzin, które zostały tam skierowane w celu zgłoszenia zaginięcia swoich bliskich, okazało się, że liczni specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego doświadczają takiej samej traumy i dezorientacji jak ocalali członkowie rodzin. Niektórzy pracownicy socjalni byli tak chętni do „pomocy”, że stawali się natarczywi emocjonalnie i przeoczyli istotne wskazówki od zrozpaczonych rodzin.

Niektórzy z najlepszych praktyków EFT, jakich znam, „zapomnieli” zwrócić się o pomoc lub wyleczyć siebie samych i tylko intensyfikowali swoje poczucie rozpacz przez zbyt długą pracę na zasadach wolontariatu lub zbyt szybki powrót do pracy. Doświadczony klinicysta powiedział mi, że obawia się, iż wzmocnił emocjonalne spustoszenie u swoich klientów przez własną rozpacz zbyt wielką, by mógł towarzyszyć im w ich zmaganiach.

Oto kilka przydatnych Ustawień dla przytłoczonych ciężarem przeżyć terapeutów:

Mimo że nie chcę już więcej o tym słuchać...

Mimo że lęki moich klientów przerażają mnie... i czuję się przytłoczony...

Mimo że nie powinienem chcieć chronić się przed tymi historiami...

Mimo że powinienem robić więcej... pomagać więcej (jestem wystarczająco... robię wystarczająco dużo)

Mimo że nie podoba mi się to, że są w potrzebie, podczas gdy ja mam własne potrzeby...

Mimo że wściekam się na nią, za to, że opowiada mi te wszystkie makabryczne szczegóły (wolałbym nie słyszeć tej historii)...

Mimo że chcę, żeby to mną się zaopiekowano, zamiast tego, żebym to ja opiekował się nimi...

Mimo że czuję się winny... powinienem być w stanie z tym się uporać...

Mimo że boję się nienawiści, o której słyszę... wybieram miłość...

Mimo że nie bałem się przyszłości do czasu, aż przypomnieli mi o tym, aby się bać...

Mimo że czuję bezradność i niemoc... chcę czuć się bezpieczny...

Mimo że ciągle widzę te obrazy w swojej głowie...

Terapia klientki, która zdołała uciec

Chciałabym przedstawić fragmenty procesu uzdrawiania, który wykorzystałam w pracy z klientką dręczoną poczuciem winy i braku bezpieczeństwa w związku z ubiegłotygodniową tragedią:

Tego ranka pracowałam z Jen, która w chwili ataku była na spotkaniu w budynku dokładnie po drugiej strony ulicy, przy której usytuowane były wieże World Trade Center. Uciekała południowym wejściem, była cała pokryta sadzą i wraz z innymi pracownikami czołgała się pod ogrodzeniem, aby dotrzeć do bezpiecznego miejsca na skraju wyspy. Jen ma mgliste wspomnienia z tamtego poranka. Powiedziała mi, że przez cały dzień funkcjonowała „w trybie osoby ocalałej”, blokując swoje uczucia i wrażliwość. Było oczywiste, że doświadczyła traumy.

Najpierw wykonałyśmy następujące opukiwanie:

Mimo że nadal jestem roztrzęsiona i boję się przyszłości...

Mimo że nie czuję się już bezpieczna w Nowym Jorku...

Mimo że nie mogę uwierzyć, że przez to przeszedłam...

Mimo że czuję się zagrożona... potrafię się o siebie zatroszczyć i robię to...

Przy różnych punktach stosowałam wymiennie stwierdzenia „czuję się teraz bezpieczna” i „nie jestem bezpieczna”, do momentu aż Jen się uspokoiła. (Zauważcie, że pomocne może być tu także wykorzystanie Techniki Opowiadania Historii. Klienci są już do niej dostrojeni i po prostu opowiadają o tym, co się stało („a wtedy... i potem... a następnie...”) w czasie, gdy się opukują lub gdy opukujesz ich ty).

Później zajęłyśmy się poczuciem winy Jen. Określiła, że czuje się „całkiem dobrze” i że nie doświadczyła takiej traumy jak osoby, które straciły swoich ukochanych. Czuła się winna,

że otrzymała uwagę i pomoc. Powiedziała, że jest przytłoczona ogromnym rozmiarem problemu oraz, że jest świadoma tego, iż ja, jej terapeutka, muszę przechodzić przez traumę. Dręczyło ją poczucie winy, ponieważ przez cały piątkowy wieczór wpadała w histeryczny chichot i śmiech. Była całkowicie wytrącona z równowagi, chociaż cieszyła się poczuciem ulgi i potrzebowała jej. Dzięki EFT, Jen była w stanie potraktować swoje wybuchy jako naturalne ujście dla swoich silnych emocji, a nie jako przejaw dobrego humoru, który, jak się obawiała, obrażał uczucia innych.

Mimo że nie powinnam była się śmiać...

Mimo że czuję się winna, że byłam załamana... podczas gdy nie ucierpiałam tak bardzo jak inni...

Mimo że nie powinnam otrzymywać uwagi... inni zasługują na nią bardziej niż ja...

Mimo że czuję się winna, że nadal żyję... wybieram dbanie o własne potrzeby...

Mimo że czuję się winna, że nie robię więcej... że chcę zmienić temat...

Rundy te pozwoliły Jen uzyskać głębszą świadomość winy oraz odczuć fizycznych w piersi i gardle, którymi należało się zająć.

Mimo że mam ten ciężar w piersi... ten kurz i krzyki...

Mimo że mam ten niepokój w gardle... boję się zostać w Nowym Jorku...

Mimo że przyszłość jest taka niepewna... i boję się tego, co się zdarzy...

Mimo że obawiam się, że zaprzeczam temu, co przeżyłam...
(Znajomi mówili jej, że zaprzecza temu, przez co przeszła i wkrótce całkiem się załamie.)

Jen przyznała, że odczuwa głęboki konflikt pomiędzy dwoma rodzajami doznań i uczuć:

1. uczuciami szoku i przerażenia, których doświadczała, kiedy w swoim śródmiejskim mieszkaniu na okrągło, w sposób nieopanowany oglądała wiadomości, a

2. uczuciem ulgi, którą odczuwała, pracując w górnej części Manhattanu, gdzie spotkała ludzi pozornie nie pamiętających o tym wszystkim – gdzie nie było tego, co przypominało o tamtym zdarzeniu, czyli czuwania przy świetle świec czy pracowników szpitali pomagających rodzinom ofiar i osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej. Jen nie wiedziała, który stan emocjonalny był „słuszny” czy odpowiedni.

Mimo że nie wiem, gdzie jestem na właściwym miejscu... nic już nie wydaje się stabilne...

Mimo że czuję się winna, że chcę uciec...

Mimo że nie chcę obciążać innych moimi lękami...

Mimo że nie wiem, jak reagować... to i tak wybieram miłość i akceptację samej siebie...

Mimo że potrzebuję się oderwać od tego wszystkiego... akceptuję całą siebie...

Wykonywałyśmy opukiwanie do momentu aż Jen odzyskała pewność, że jest w stanie uporać się z tym, czego doświadczyła.

W kolejnym artykule Rebecca Marina przedstawia relację z pierwszej ręki z pomyślnie zakończonej sesji EFT, w której

wzięła udział dotknięta traumatycznymi przeżyciami osoba ocalała z kataklizmu.

EFT dla osoby ocalałej z kataklizmu spowodowanego przez huragan Katrina

Rebecca Marina

Na początku tej historii należy wspomnieć, że Paulette jest bardzo uzdolnioną uzdrowicielką i medium. Wiedziała, że coś nadciąga do Nowego Orleanu, ale nie chciała tego „zobaczyć”. Była zdruzgotana, że nie jest już w stanie pomagać innym z powodu ogromnej traumy własnej.

Paulette mieszkała zaledwie pięć przecznic od rzeki Mississippi w centrum Nowego Orleanu. Słyszała, że zbliża się Katrina i, podobnie jak wiele innych osób, niechętnie uciekła z tamtego miejsca. Pomyślała jedynie, że wróci za dwa, może trzy dni. Oto jej historia.

Na początku naszej sesji telefonicznej Paulette była na pograniczu hysterii i wyczerpania z powodu swoich przeżyć. Owładnęło ją uczucie beznadziejności, czuła się opuszczona, zdradzona i bardzo zła na tych, którzy krytykowali władze Nowego Orleanu. Co gorsza, wątpiła, czy kiedykolwiek jeszcze wróci do pracy. Miała wrażenie, że nie pozostało jej już absolutnie nic.

Poprosiłam Paulette, aby opowiedziała mi o tym trochę, żebyśmy mogły zająć się najpierw najbardziej uporczywymi emocjami. Paulette ledwo mogła mówić. Swoją poziom niepokoju oceniła na dziesięć i powiedziała, że czuje się zamroczone, odrętwiała, pozbawiona nadziei, oderwana od rzeczywistości, pozbawiona swojego miejsca i zła.

Zaczęłyśmy od opukania poczucia braku własnego miejsca, dezorientacji i zamroczenia.

Mimo że całkiem się pogubiłam, moje życie zostało wywrócone do góry nogami i nie wiem, co robić...

Mimo że nie rozumiem, dlaczego to musiało przydarzyć się właśnie mnie...

Mimo że nie rozumiem, dlaczego to tak się do mnie zakradło, nie chciałam „zobaczyć”, że się zbliża...

Uwalniam ten strach, który mnie trzyma...

Zawsze byłam tą silną, trudno jest mi prosić o pomoc...

Nie mogę nikomu pomóc i nie wiem, co robić...

Obawiam się, że nie będę w stanie już nikomu pomóc i nie będę w stanie wykonywać swojej pracy.

Kiedy sprawdziłyśmy intensywność „dezorientacji” Paulette, odczuwała ją na poziomie sześciu. Powinnam była zapytać ją, skąd wie, że jej intensywność wynosi sześć, ponieważ stała się rozkojarzona i zaczęła mówić o swojej złości na media bardzo krytycznie nastawione do burmistrza Nowego Orleanu.

Paulette coraz bardziej dawała się ponieść emocjom, więc skłoniłam ją do tego, by opukiwała się w trakcie opowiadania.

Technika Opowiadania Historii to wspaniała metoda na rozproszenie emocji. Po prostu opukuj się, kiedy mówisz o sytuacji lub zdarzeniu, które cię dręczy.

Gdy Paulette trochę się uspokoiła, powiedziałam jej, że „okiełznamy moc” jej złości. Wyjaśniłam, że złość, wykorzystana we właściwy sposób, może pomóc przetransformować negatywne strony w pozytywne w bardzo krótkim czasie.

Poprosiłam Paulette, aby określiła dokładniej, dlaczego odczuwa złość i wkrótce miałyśmy kilka doskonałych sformułowań:

Mimo że jestem strasznie zła na media za to, że krytykują burmistrza – on przynajmniej nie wyjechał – kocham i akceptuję siebie.

Mimo że jestem strasznie zła na Czerwony Krzyż i Armię Zbawienia za to, że sprzedają ubrania – kup jedną rzecz, drugą dostaniesz za darmo, kocham i akceptuję siebie.

Mimo że jestem taka zła, że mogłabym krzyczeć [Paulette wykrzyczała kilka słów związanych z dokonywaniem wyborów], głęboko kocham i akceptuję siebie.

Następnie przerwałyśmy i Paulette powiedziała, że teraz czuje się świetnie! Poprosiłam ją, aby sprawdziła intensywność swojej pierwotnej emocji związanej z dezorientacją i okazało się, że prawie zniknęła.

Potem znów wykonałyśmy opukiwanie z użyciem określeń pozytywnych wyborów według dr Carrington i Paulette stała się spokojniejsza, bardziej skoncentrowana, a także gotowa do poskładania wszystkich kawałków i ruszenia naprzód. Zmiana była wprost niewiarygodna!

10

Zaawansowana praca z weteranami

Lindsay Kenny to doświadczona trenerka EFT, która uczestniczyła w naszym spotkaniu w San Francisco w marcu 2008 roku. Poniżej, z myślą o praktykach i doradcach, prezentuje prostą metodę EFT, wysoce skuteczną w skomplikowanych i trudnych przypadkach PTSD – która, jak sama zauważa – może być także pomocna dla osób wykonujących EFT samodzielnie.

Opukiwanie zespołu traum

Lindsay Kenny

W trakcie trwającej tydzień pracy w weteranami wojennymi w San Francisco uderzyły mnie sprawy z dzieciństwa, o których opowiedzieli mi uczestnicy. Pracowałam z dziewięcioma z jedenastu obecnych tam weteranów i uważam, że nie było wśród nich ani jednego, który nie dźwigałby pokaźnego bagażu z dzieciństwa. Przyszło mi do głowy, że służba w wojsku przyciągnęła ich, ponieważ nadawała ich życiu określoną strukturę. Wielu z nich miało represyjnych, dominujących, despotycznych, osądających i krytycznych rodziców, co jest interesujące, biorąc pod uwagę zachowanie większości sierżantów sprawujących funkcje instruktorów musztry oraz dowódców.

Weterani, którzy mają najpoważniejsze problemy, to moim zdaniem osoby, które doświadczały strasznych rzeczy przez całe swoje życie, w dzieciństwie, w czasie wojny i po powrocie do domu. Przykre wydarzenia nawarstwiają się do czasu aż osoba, która przez nie przechodzi, osiąga swój punkt krytyczny. Nazywam to „rosnącym stosem”. Kiedy ktoś w szale chwyta za broń i rozpoczyna strzelaninę bądź przeżywa całkowite załamanie psychiczne, nigdy nie jest to następstwem pojedynczego wydarzenia. Każde kolejne doświadczenie nakłada się na poprzednie i wreszcie pojawia się kropla, która przelewa czarę i osoba po prostu się rozpada.

Pierwszą sesję z każdym z dziewięciu weteranów, z którymi pracowałam w San Francisco, rozpoczynałam od poruszenia spraw z odległej przeszłości. Każdy z uczestników wypełnił ankietę dotyczącą własnej historii, po czym, aby przygotować się do sesji EFT, odczytaliśmy informacje o najbardziej szokujących zdarzeniach w ich życiu. Zamiast koncentrować się na ostatnich wydarzeniach, każdą sesję zaczynałam od zadania weteranom pytań na temat tego, co miało miejsce w ich dzieciństwie, pierwszych traum, których doświadczyli. Był to skuteczny sposób na wprowadzenie EFT, a także nawiązanie porozumienia z uczestnikami.

Weterani mogli się przekonać, że EFT działa, że może pomóc im bezboleśnie uporać się z poważnymi problemami i że mogą nam zaufać. Był to także odpowiedni punkt wyjścia do rozpoczęcia pracy, ponieważ wielu z nich nie było gotowych do rozmowy na temat swoich przeżyć wojennych. Metoda ta pozwoliła także na ustanowienie podstaw, czyli kontekstu, który przygotowuję zawsze, ilekroć uczę EFT. Zaczynaj od dzieciństwa,

od bardzo starych traum, a dopiero później będziesz mógł zbliżyć się do swoich aktualnych problemów.

Weterani mierzyli się ze swoimi najcięższymi traumami na różne sposoby. Niektórzy z nich po prostu mówili, co się stało, na przykład: „Musiałem patrzeć, jak mój najlepszy przyjaciel wylatuje w powietrze, a potem pozbierać jego ręce i nogi i włożyć je do worka na zwłoki.” Opowiadali o tym tak, jakby odczytywali numer telefonu. W takich przypadkach od razu przystępowałam do pracy nad różnymi aspektami wydarzenia i ich intensywnością, widokami, zapachami i dźwiękami, aż wreszcie na koniec, z samymi zdarzeniami. Gdy tylko intensywność zapamiętanych widoków, zapachów i dźwięków zmniejszała się, zajmowałam się emocjami, których osoby te doświadczały, takimi jak żal, złość, zdrada, frustracja i im podobne.

W leczeniu PTSD uznaje się, że jeśli osoba potrafi mówić o swojej traumie i ją nazwać, oznacza to możliwość dalszej pracy. Podejście to całkowicie różni się od sposobu pracy z osobami, które nie chcą mówić o tym, co im się przytrafiło. Mogą one powiedzieć: „Boję się to wyciągać, już to zakopałem głęboko w pamięci i nie chcę o tym myśleć”.

EFT dysponuje delikatnymi sposobami podchodzenia do problemów, jak na przykład Technika Traumaty Bez Łez. Aby osiągnąć zadowalające rezultaty, nie musisz szczegółowo opisywać danego wydarzenia. Możesz nadać mu tytuł, jak „Tamtą letnią noc” lub „Popołudnie w Bagdadzie” i to wszystko, co musisz powiedzieć. Potem opukujesz się, aby rozładować emocje i powoli ściągać kolejne warstwy, zanim dotrzesz do konkretów.

Dla większości weteranów ich problem nie był pojedynczym wydarzeniem, lecz serią zdarzeń, kilkoma różnymi sprawami. Zazwyczaj zbieram je, po czym rozpoczynamy opukiwanie połączonych problemów, serii negatywnych powtarzających się wydarzeń – podobnych do siebie lub ze sobą powiązanych, które w tym przypadku obejmują: wybuchy bomb, odgłosy strzałów, znikający ludzie, patrzenie na śmierć innych, oglądanie oderwanych części ciała i innych przerażających rzeczy.

Mówiłam: „Po prostu, wyobraź sobie, nie myśląc o żadnych konkretnych wydarzeniach, wszystkie te razy, kiedy przeżywałeś szok w czasie wojny, słyszałeś odgłosy strzałów w nocy, wybuchy bomb i traciłeś przyjaciół. Połącz wszystkie te zdarzenia, bez koncentrowania się na żadnym z nich, po prostu, złóż je w jeden zbiór i nadaj mu nazwę, na przykład „Straszliwe traumy wojenne” czy „Mój koszmar w Afganistanie”. Teraz, jeśli już dałeś sobie przyzwolenie na poczucie zdenerwowania, ale nie pozwalasz sobie zagłębić się w tamte przeżycia, spróbuj zgadnąć, jaki byłby twój poziom intensywności na skali od zera do dziesięciu.”

Zawsze osiągała poziom dziesięciu, a niektórzy nawet oceniali ją na dwadzieścia. Następnie opukiwaliśmy cały zbiór traum, aby obniżyć poziom emocji do niskiej wartości, kiedy to osoby takie mówiły często: „wiesz, teraz tak naprawdę dręczy mnie tamta chwila, gdy znalazłem palec mojego przyjaciela, na którym zobaczyłem jego sygnet z college’u” bądź wspominały o jakimś konkretnym, nękającym ich wydarzeniu. Wówczas przechodziliśmy od problemów ogólnych do konkretnych, zaś opukiwana osoba czuła się odprężona i swobodna.

Istotną rzeczą, która mnie uderzyła, było doświadczane przez nich wszystkich podczas służby wojskowej przerażające poczucie zdrady. Wszyscy oni czuli się zdradzeni przez swojego przełożonego, swój oddział, kraj lub kogoś bądź coś. Te sytuacje odłożyły się w postaci kolejnej warstwy na wszelkich innych zdradach przeżywanych we wcześniejszym okresie życia.

Złość, którą wciąż w sobie nosili, często podtrzymywała traumę. Chcieli odczuwać tę złość i poczucie zdrady po to, aby w środku pielęgnować myśli o wymierzeniu kary temu, do kogo skierowane były te uczucia. Można porównać to do sytuacji, gdzie ktoś wypija truciznę, mając nadzieję, że osoba, na którą jest wściekły, zachoruje lub umrze. Jednakże uczestnikom bardzo ciężko było wyobrazić sobie inną reakcję do czasu aż na taki problem zastosowaliśmy opukiwanie. Wówczas, w większości przypadków, poczucie zdrady i pozostała emocjonalna intensywność towarzyszące problemowi zniknęły po jednej sesji.

Każda sesja trwała godzinę i 15 minut, a w jej trakcie często pracowaliśmy nad kilkoma sprawami. Wszyscy mieli problemy związane ze stresem, lękiem, bezsennością, nocnym poceniem się, koszmarami sennymi, dysfunkcjami stawu skroniowo-żuchwowego (TMJ) spowodowanymi zaciskaniem szczęki czy szumami w uszach. Nie wszyscy brali bezpośredni udział w walkach. Jeden z uczestników cierpiał na PTSD w związku z samą służbą w wojsku, podczas gdy nie brał udziału w działaniach wojennych. Towarzyszyły mu lęk, pocenie się nocne, paranoja, bezsenność, zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego i ból. Inni doświadczali PTSD jako członkowie rodzin osób odbywających służbę wojskową.

Każdego ranka sprawdzaliśmy postępy uczestników, analizując listę problemów, nad którymi pracowaliśmy poprzedniego dnia lub w trakcie wcześniejszych sesji, i zadając pytania typu: „Co z twoją bezsennością? Czy spałeś tej nocy?”. Odpowiedzi brzmiały zazwyczaj: „Bardzo dobrze spałem, to była pierwsza taka noc od trzydziestu lat”. Potem przechodziliśmy do kolejnego punktu na liście, na przykład zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego czy napięcia w karku i sprawdzaliśmy każdy z objawów fizycznych, sporządzając przy tym notatki.

Spośród dziewięciu weteranów, z którymi pracowałam w San Francisco za pomocą tej metody, wszyscy doświadczyli znaczącej poprawy. W ich postawie, poglądach na życie i odczuciach dotyczących ich samych zaszły ogromne zmiany.

Pracowałam z pewną kobietą, matką jednego z weteranów. Kiedy się pojawiła, występowały u niej objawy podobne do tych, które miał jej syn, ale szybko zdołała wyeliminować je wszystkie. Po pierwszym dniu, kiedy obniżyła ich intensywność z dziesięciu do zera w przypadku 15 z 20 oddzielnych problemów, właściwie nie miałyśmy już nad czym pracować. Kobieta była w bardzo radosnym nastroju.

To naprawdę niewiarygodne, kiedy widzimy, że ktoś najpierw chodzi skulony, stawiając drobne, niepewne kroki, z trudem przemierzając korytarz, a z jego twarzy bije napięcie przemieszane ze złością, a on sam unika kontaktu wzrokowego z innymi ludźmi, zaś po dwóch lub trzech dniach porusza się pewnym krokiem z uśmiechem na twarzy i żartuje z innymi uczestnikami, wyprostowany i odważnie spoglądający im w oczy.

Tuż po przybyciu wszyscy ci ludzie, zarówno w towarzystwie, jak i sami, byli spięci i tak wrogo nastawieni do siebie nawzajem, że budziło to nasze obawy. Pod koniec tygodnia wychodzili razem na kolacje, śmiali się, żartowali i bawili się tak dobrze, że proszono ich, aby się trochę uciszyli. Nikt nie powiedziałby, że to ta sama grupa przeżywających traumy osób, które jeszcze parę dni wcześniej były spięte, osamotnione i nieszczęśliwe.

Aby śledzić ich postępy, oprócz zapisywania wyników testów, z każdym z uczestników, z którym pracowałam, przez kilka tygodni utrzymywałam kontakt emailowy. Przekonałam się, że dobrze sobie radzą i przypomniałam im o sprawach, nad którymi planowali pracować. Wielu z nich chciało rozpocząć nowe projekty, znaleźć pracę i nadać swojemu życiu kierunek na inne sposoby. Zmniejszyły się ich objawy fizyczne, zarówno zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego i szumy w uszach, jak i bezsenność, bóle stawów i głowy. W rzeczywistości nie tylko się zmniejszyły, ale minęły całkowicie.

Niektórzy musieli powrócić do trudnej rzeczywistości, zwłaszcza związanej z ich rodzinami czy pracą, więc nadal byli zmuszeni radzić sobie ze stresem lub lękiem, ale kiedy uwolnili się od silnego bólu, traumy i negatywizmu, mogli wrócić do tych sytuacji i zacząć wszystko od nowa. Nie reagowali już tak jak w przeszłości. Radzili sobie ze swoimi aktualnymi problemami w zupełnie inny sposób. Byli spokojniejsi, bardziej skoncentrowani, mieli większą jasność myśli i więcej pewności siebie. Co najważniejsze, osiągnęli ten stan bez trwających miesiącami, latami czy dziesiątkami lat terapii lub leczenia.

Wśród weteranów była kobieta opiekująca się rodzicami cierpiącymi na chorobę Alzheimera. Zachowywali się

agresywnie i domagali się jej uwagi przez cały czas, więc kiedy się pojawiła na pierwszej sesji, była bardzo zestresowana – poza tym, podczas służby wojskowej doznała nękania, molestowania i została dwukrotnie zgwałcona. Znalazła się w naprawdę trudnej sytuacji. Teraz jednak, po opukiwaniu, o wiele łatwiej radzi sobie z rodzicami. Opieka nad nimi nie doskwiera jej tak jak kiedyś. Podchodzi do niej z większym spokojem i pewnością, a także stosuje EFT na wszelkie pojawiające się problemy.

Podczas pracy z naładowanymi emocjonalnie problemami, wydarzeniami lub sprawami zarówno z przeszłości, jak i tymi nękającymi cię przez cały czas, możesz wyeliminować swój podświadomy opór przed zmianą dzięki opukiwaniu Punktu karate przy trzykrotnym powtarzaniu następującego sformułowania:

*Mimo że **nie chcę** uwolnić się od tych problemów [nazwij grupę problemów lub pojedynczą, konkretną sprawę], **chcę kochać i akceptować siebie takiego, jaki jestem.***

Bezpośrednie zmierzenie się z podświadomym oporem i zneutralizowanie go sprawia, że proces EFT przebiega znacznie łatwiej i szybciej. Po zneutralizowaniu odwrócenia przystąp do tradycyjnego opukiwania.

Następnie możesz przejść od odległej przeszłości do wydarzeń niedawnych, aż wreszcie do teraźniejszości. Do każdego z tych ram czasowych przyporządkuj ogólny temat i wszystkie zdarzenia i wspomnienia z nim związane i nadaj im nazwę. Opukuj się na ten ogólny temat, dopóki twoja intensywność nie spadnie do poziomu zapewniającego ci lepsze samopoczucie. Następnie zbierz wszystkie emocje, które

odczuwasz w związku z tymi zdarzeniami, i opukuj je w sposób ogólny. Na podstawie swojego doświadczenia uważam, że bezpieczniej jest najpierw zająć się zdarzeniami, a dopiero potem przejść do emocji.

Wielu ludzi czuje się przytłoczonych poczuciem, że wszystko w ich życiu układa się źle – są pogrążeni w cierpieniu lub nie czują się dobrze fizycznie, są w trakcie rozwodu, zostali zwolnieni z pracy, mają problemy ze spłacaniem hipoteki i gdziekolwiek nie spojrzą, tam widzą problemy. Kiedy stresujące wydarzenia nawarstwiają się, namawiam te osoby, aby zanotowały je wszystkie, tak aby zmieściły się na jednej stronie. Gdy proszę klientów o nadanie tym problemom jakiejś nazwy, odpowiadają zazwyczaj coś w stylu: „Moje okropne życie”, „Ten koszmar” lub „Przytłoczenie”. Wówczas opukujemy ten tytuł z wykorzystaniem następującego Ustawienia:

Mimo że mam takie koszmarne życie i czuję się przytłoczony, to kocham i akceptuję siebie.

Następnie opukujemy punkty EFT, powtarzając tytuł jako Przypominacz: *Moje koszmarne życie, moje koszmarne życie, moje koszmarne życie...*

Myślę, że samodzielna praca ze złożonymi problemami, takimi jak PTSD, sprawia trudność większości ludzi, nawet jeśli mają doświadczenie w EFT. O wiele łatwiej jest zmierzyć się z takimi sprawami z pomocą przeszkolonego, wykwalifikowanego specjalisty, który może ich przez nie przeprowadzić. Niemniej jednak, są osoby, które chcą wypróbować EFT na własną rękę, z wyboru lub z konieczności. Uważam, że dobrym pomysłem w takiej sytuacji jest potraktowanie problemów w sposób ogólny, rozpoczęcie pracy

od skoncentrowania się na całym zbiorze spraw, zamiast na pojedynczych wydarzeniach, a następnie nazwanie tego zbioru i opukiwanie go do czasu aż poziom intensywności spadnie. Metoda ta stanowi przeciwieństwo typowego procesu EFT, ale w przypadku pracy z PTSD i innymi złożonymi problemami, jest to podejście bezpieczne i skuteczne.

Trener EFT, Ingrid Dinter, dużo czasu poświęca na pracę z weteranami, a jej kompetencje oparte na delikatności w traktowaniu ich problemów, są doskonałym wzorem dla terapeutów i praktyków wykorzystujących EFT do pomagania nie tylko personelowi wojskowemu, lecz także policji, ratownikom medycznym, personelowi szpitalnemu, strażakom oraz wszystkim innym osobom, które z racji swojego zawodu muszą oddzielać własne uczucia od swoich obowiązków służbowych. Ingrid łączy ogólne Ustawienia, rezygnując przy tym z Ustawień konkretnych, ze zmieniającymi przez cały czas Przypominaczami, które pomagają klientom odprężyć się i poczuć się swobodnie, aż wreszcie odsłonić problemy źródłowe. Jej obszerny raport prowadzi nas krok po kroku przez proces EFT. Ingrid zastosowała te same techniki na naszej konferencji poświęconej PTSD w 2008 roku z wyśmienitymi rezultatami.

Zapoznanie weteranów wojennych z EFT

Ingrid Dinter

Jako że nie chcę, aby nowi klienci niepotrzebnie się denerwowali, staram się nie zadawać im zbyt wielu pytań

dotyczących wojny, zanim nie przedstawię im EFT. W zamian wykonujemy kilka rund ogólnego opukiwania, co pozwala osobie się rozluźnić. Zwykle łatwiej jest wyjaśnić działanie EFT po tym, jak klient wypróbował je i zobaczył rezultaty.

Lubię zaczynać od rundy dotyczącej poczucia przytłoczenia, gdyż zazwyczaj jest to wskazane, a ponadto świadczy o szacunku dla klienta i jego emocji. Może także pomóc złagodzić ich intensywność w bezpieczny i wygodny sposób, a także przygotować pole do dalszego opukiwania.

Mimo że czuję się w tej chwili bardzo przytłoczony, pozwalam sobie poczuć się z tym zaskakująco dobrze.

To ustawienie zwykle zaskakuje ludzi, gdyż odbierają je jako właściwe. Czują się bardziej zrelaksowani, mniej zaniepokojeni i często odczuwają wręcz ulgę fizyczną – nie poruszyli konkretnych problemów, więc nie odczuwają bólu.

Słowo „zaskakująco” otwiera nas na nowe rozwiązanie i nowe uczucia, nawet jeśli nie jesteśmy jeszcze ich świadomi. Otwarcie się na pozytywne niespodzianki może napełnić nas oczekiwaniami i ciekawością, pozwalając nam przy tym na rozważenie nowych sposobów radzenia sobie z naszą przeszłością, sposobów, o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia.

Mimo że przeszedłem więcej niż można sobie wyobrazić, wybieram zaskakująco dla mnie spokój w związku z tymi przeżyciami.

Odpowiednie jest każde inne ujęcie podstawowego stwierdzenia, na przykład:

Mimo że przeszedłem więcej niż ktokolwiek jest w stanie zrozumieć, wybieram zaskakująco dobre samopoczucie w związku z tymi przeżyciami.

Po każdej rundzie opukiwania, w której zachęcam klienta do zmiany sformułowania w celu zwiększenia jej skuteczności, osiągnąć można większą ufność i odprężenie. Teraz klient dostrzega, że ma kontrolę. Z każdą rundą EFT dodaję wyjaśnienia i informacje, których potrzebuje żołnierz, aby zrozumieć, jak i dlaczego udaje nam się uwolnić traumę w delikatny, szybki i nie powodujący urazów sposób.

Mimo że nie chcę robić z siebie głupka, opukując sobie głowę i ciało, wybieram pozwolenie sobie na odprężenie w związku z tym.

Mimo że mógłbym łatwo dać ponieść się emocjom, a nie chcę tego, wybieram zaskakujące dla mnie poczucie bezpieczeństwa i poczucia, że wszystko mam pod kontrolą.

Mimo że przeszedłem więcej niż ktokolwiek mógłby zrozumieć, wybieram pozwolenie sobie na uleczenie się z tego w skuteczny dla mnie sposób.

Mimo że jestem przytłoczony tym, przez co przeszedłem, i sama myśl o tym jest przerażająca, wybieram poczucie pewności, że mogę stopniowo ruszać do przodu w skuteczny dla mnie sposób.

Jeżeli weteran odczuwa złość w związku z propozycją pomocy, co może być skutkiem ubocznym PTSD, kwestiami dotyczącymi zaufania lub nie do końca nawiązanego porozumienia, istotne jest, aby dał sobie jedną szansę na zmierzenie się ze swoimi uczuciami:

Mimo że odrzucam już samą myśl o spokoju, uzdrowieniu lub wybaczeniu, i tylko weterani mogą zrozumieć, dlaczego tak twierdę, a ty nie wiesz, o czym mówisz, pozwalam sobie poczuć się szanowany za wszystko, przez co przeszedłem, i rozważam możliwość, aby znaleźć i przyjąć uzdrowienie w sposób, który będzie dla mnie skuteczny.

Mimo że _____, pozwalam sobie rozważyć możliwość, że czuję się wystarczająco bezpieczny, aby odprężyć się w związku z tym...

Mimo że _____, rozważam, aby poczuć się tak odprężony, jak wtedy, kiedy miałem piętnaście lat...

Mimo że _____, wybieram uznanie tego za zaskakująco na miejscu, aby mimo wszystko poczuć spokój...

Dłuższa, ostrożniejsza wersja „badania gruntu” może brzmieć tak:

Mimo że _____, pozwalam sobie wziąć pod uwagę, że istnieje sposób, abym mógł poczuć spokój w związku z tym problemem, który będzie skuteczny dla mnie i wszystkich zaangażowanych osób.

I wreszcie:

Mimo że _____, wybieram odzyskanie swojej mocy w bezpieczny i odpowiedni sposób.

Z doświadczenia wiem, że weterani często nie lubią rozmawiać o swoich wspomnieniach ani ich przywoływać po to, abyśmy mogli nad nimi pracować. Otaczają się murem, za którym czują się bezpieczni, a jego zbudowanie wymagało z ich strony ogromnego wysiłku. Jako praktyk EFT uważam, że istotne jest, aby dostrzec ten mur i akceptować go tak długo, jak potrzebuje tego żołnierz, gdyż daje on poczucie kontroli i

bezpieczeństwa. Jednocześnie, wśród weteranów występuje wiele wspólnych odczuć i przekonań. Obejmują one poczucie przytłoczenia, braku zrozumienia i bycia oszukanym.

Życie nie jest sprawiedliwe.

Przez cały czas jestem zły.

Moje życie jest jak zły sen, z którego nigdy się nie obudzę.

Ludzie postrzegają mnie jako potwora.

Czuję się jak nieudacznik.

Nie jestem w stanie zapewnić bezpieczeństwa mojej rodzinie i innym.

Nie czuję się bezpiecznie w towarzystwie innych.

Moje małżeństwo się rozpada.

Mój kumpel zginął, a ja nie mogłem mu pomóc.

Moje zdrowie fizyczne się pogarsza.

Odczuwam ból tam, gdzie nie powinienem.

Zostałem ranny i powiedziano mi, że nigdy nie wydobrzeję.

Nienawidzę władzy.

Zawsze zachowuję czujność i nigdy nie czuję się bezpieczny.

Nie ufam nikomu.

Cierpię na bezsenność.

Nękają mnie natarczywe myśli.

Lista jest nieskończona. W przypadku, gdy jest to bezpieczne i właściwe, uzdrawiające może okazać się zapytanie o konkretne wydarzenie, które spowodowało te uczucia, przekonania czy objawy fizyczne, i pozwolenie żołnierzowi, by wybrał, które z nich chce opukać.

Jak pokazuje moje doświadczenie, kiedy weteran przez bardzo długi czas cierpi z powodu poczucia winy, wstydu i obwiniania się, usprawiedliwienie jego czynów, nawet jeśli

przedstawione w jak najlepszych intencjach, będzie trudne do przyjęcia. Może ono nawet zintensyfikować negatywne zabarwienie jego rozmowy z samym sobą, w trakcie której uzna, że to, co się stało, było tak złe, iż nie ma już szans na wybaczenie, jeśli czegoś nie naprawi. Zamiast usprawiedliwiania, można spokojnie i z szacunkiem wysłuchać wersji żołnierza. Opukiwanie każdego z jej części składowych, wykorzystanie

Techniki Filmu i Techniki Traumatyzacji Bez Łez może uwolnić nadmierne emocje w związku z tamtą sytuacją. Często zauważam, że w takiej historii kryje się o wiele więcej niż żołnierz zapamiętał bądź uznał za istotne, i to te szczegóły wielokrotnie wskazują na prawdziwą przyczynę tego, co się stało.

Wojna rządzi się swoimi zasadami. Kiedy żołnierz staje się jej uczestnikiem, może być narażony na sytuacje, które zmuszają go do podejmowania decyzji, których w późniejszym czasie żałuje.

Oto kilka ustawień, które mogą przynieść ulgę:

Mimo że wojna jest beznadziejna i taka była też moja w niej rola, nie mogę uwierzyć, co mi zrobiła i czuję się winny i odpowiedzialny za rzeczy, które się wydarzyły, wybieram pozwolenie sobie na to, by znaleźć w związku z nią spokój w odpowiedni sposób, który naprawdę jest dobry dla mnie, dla ofiar i wszystkich innych zaangażowanych osób.

Mimo że boli mnie, kiedy widzę, co wojna zrobiła ze mną, moimi marzeniami i wartościami, i wstydę się tego wszystkiego, wybieram pozwolenie sobie na to, by znaleźć spokój i wybaczenie w zaskakujący i odpowiedni sposób.

Mimo że żałuję, że to wszystko się wydarzyło, i nie mogę sobie wybaczyć tego, co zrobiłem, wybieram pozwolenie sobie na to, by uzdrowić się z tego, co zrobiła mi wojna i znaleźć lepszy sposób na oddanie czci tym, którzy ucierpieli wskutek tego, co się zdarzyło i wsparcie ich.

Mimo że nie wyobrażam sobie, że moje życie jeszcze będzie takie, jak przed wyjazdem, wybieram otwarcie się na możliwość, że istnieją sposoby na to, by wieść pełne, sensowne życie, w sposób, który jest naprawdę skuteczny dla mnie i dla tych, na których mi zależy.

Odnajdywanie sensu

Wielu weteranów czuje, że mają coś do przekazania innym, ale zbyt mocno cierpią lub nie czują się dostatecznie swobodnie, by podzielić się swoją historią lub choćby pomyśleć o tym, że inni mogą ich słuchać. Otwarcie tej możliwości może pomóc im odnaleźć moc w ich przeszłości:

Mimo że uważam, że poczucie winy, które mam w sobie przez te wszystkie lata nigdy nie zdoła naprawić tego, co się stało, ani tego, co zrobiłem, otwieram się na możliwość, że istnieje potężny sposób na przejęcie odpowiedzialności za to, co się zdarzyło i przekształcenie tego w ważną lekcję pokoju.

Mimo że żałuję tego, co zrobiłem, i nigdy nie umiałem tego wyrazić, teraz pozwalam sobie, by zdać sobie sprawę, że moja prośba o wybaczenie może zostać wysłuchana, nawet przeze mnie samego.

Następnie wykonujemy rundę opukiwania z wykorzystaniem takiego Przypominacza, jak „żałuję tego, co się

stało” oraz „proszę o wybaczenie i pozwalam sobie na to, by je otrzymać”.

11

Komplikacje związane z PTSD

Istnieje wiele teorii na temat przyczyn zespołu stresu pourazowego i komplikacji przez niego powodowanych.

Na przykład uważa się, że jeżeli ktoś miał straszne przeżycia w dzieciństwie, zdarzenia takie powodują zaburzenia dysocjacyjne i zmiany w mózgu, które sprawiają, że osobowość człowieka dorosłego jest bardziej narażona na doznanie ostrego PTSD i wymaga specjalistycznej terapii. Nie mam wątpliwości, że traumy z dzieciństwa przyczyniają się do rozwoju PTSD, lecz teoria ta jest po prostu sposobem na wyjaśnienie schorzenia, które ja wyjaśniam inaczej.

Uważam, że kiedy mamy do czynienia z weteranami wojennymi i innymi osobami, które doświadczyły poważnych traum, stykamy się z dwoma podstawowymi poziomami doświadczeń.

Przede wszystkim, istnieje poziom związany z tym, co zdarzyło się w czasie wojny, i obejmuje traumatyczne wydarzenia jako takie, a także dręczące wspomnienia, koszmary nocne, sprawy, od których osoby te nie chcą się uwolnić, oraz inne symptomy pojawiające się w późniejszym czasie. To samo dotyczy traumatycznych wydarzeń, które złamały życie cywilom.

Drugi poziom zawiera nowsze wspomnienia, nałożone na starsze, także te pochodzące z dzieciństwa. Starsze wspomnienia określam jako fundamentalne, ponieważ tworzą mocną strukturę, na której nawarstwiają się wspomnienia nowsze.

Jako przykład mojej pracy z poważnymi problemami posłużyć może przypadek weterana o imieniu John. Kiedy rozmawiałem z nim po raz pierwszy przez telefon, nie był w stanie wypowiedzieć mojego imienia. Przyczyną tego była śmierć żołnierza imieniem Gary, który zginął po tym, jak John wysłał go ze sprzętem radiowym na linię frontu podczas walki. John miał z tego powodu tak olbrzymie poczucie winy, że nie potrafił o tym mówić, myśleć, a nawet wymawiać imienia swojego kompana, nawet jeśli nosił je ktoś inny, jak ja.

Mogliśmy zająć się tym wspomnieniem w całkiem logiczny sposób, omawiając to, że musiał wyznaczyć kogoś do przekazania sprzętu, bo jeśli by tego nie zrobił, zginąłby cały batalion. Mogliśmy opukiwać inne aspekty tej sytuacji, takie jak przyjaźń z Garym, szok, którego doznał w chwili jego śmierci, i tak dalej. Jednak już na początku sesji odkryliśmy, że kiedy John dorastał, jego ojciec zaszczepił w nim przemożne poczucie, że jest za wszystko odpowiedzialny.

A wiele lat później wysłał kogoś na śmierć i czuł się za to odpowiedzialny. To jego poczucie odpowiedzialności było prawdziwym problemem. Skąd się wzięło? Jego źródłem były powtarzane przez jego ojca stwierdzenia, przypomnienia i moralizatorskie wykłady. Jest to coś, co nazywam „zapiskami na twojej tablicy” (zob. str. 170) i nie wiąże tego z zaburzeniami dysocjacyjnymi, zaburzeniem funkcji umysłowych czy czasowym uszkodzeniem płata mózgowego ani czymkolwiek innym.

Kiedy wracasz do zdarzeń z przeszłości, które stworzyły zapiski na twojej tablicy, zaczynasz rozplątywać sytuację od samych jej podstaw. Tak, musisz rozwiązać traumę wydarzenia z czasów wojny, ale wykonasz o wiele dokładniejszą pracę, jeśli

założysz, że jesteś świetnym praktykiem EFT, potrafiącym zadawać odpowiednie pytania, które pozwalają cofnąć się do problemów stanowiących podłoże problemów obecnych, do problemów pierwotnych lub źródłowych, które przyczyniły się do powstania aktualnej sytuacji.

Zgadzam się z opinią, że PTSD to złożone schorzenie, ponieważ w wielu przypadkach rzeczywiście takie jest. Jednak interesujący wydaje mi się fakt, że zdarza się tak wiele jednonumitowych czy jednosesyjnych cudów w przypadku zastosowania EFT na traumy wojenne, nawet u weteranów wojennych z wielorakimi problemami i traumami, którzy mają za sobą długie lata psychoterapii i innych terapii konwencjonalnych. Mowa tu o ludziach, u których cała traumatyczna pamięć, a także jej wszystkie aspekty i konsekwencje, znikają w ciągu kilku minut i już nie wracają. Przykłady możesz obejrzeć w naszym materiale na DVD zatytułowanym „Sześć dni w szpitalu dla weteranów”, zaś ja sam widziałem ich o wiele więcej w trakcie pracy z PTSD w San Francisco.

Weterani wojenni mają często wiele różnych problemów, więc gdy tylko osoba poczuje się swobodnie, opisując przeszłość, wybieram jedno konkretne zdarzenie. To mój ulubiony sposób pracy nad wszelkimi dolegliwościami, nie tylko PTSD. Jednocześnie czujnie obserwuję poziom komfortu osoby. EFT nie jest terapią, która wymaga czyjegokolwiek cierpienia, rozgrzebywania przykrych wydarzeń z przeszłości i przeżywania ich na nowo. Nie musisz tego robić. To dlatego często przez dłuższy czas omijamy poważne problemy lub „podkradamy się do nich”, a zajmujemy się nimi bezpośrednio dopiero wówczas, gdy osoba poczuje się komfortowo. Technika

Trauma Bez Łez, opisana na stronie 150, to procedura, którą polecam we wszystkich przypadkach traumy.

Zgodnie z moim podejściem do PTSD, zaczynasz od problemów ogólnych, a następnie, gdy tylko osoba poczuje się komfortowo, przechodzisz do spraw konkretnych. Kiedy osoba poczuje się swobodnie w trakcie opowiadania swojej historii lub nawet na myśl o konkretnym zdarzeniu, cofasz się o krok i wykonujesz opukiwanie do czasu aż jej intensywność emocjonalna spadnie do zera. Jedynie pod takim warunkiem możesz kontynuować historię lub przystępować do pracy nad nią.

W naszej grupie w San Francisco pracowałem z weteranem, którego dręczyło jedno straszliwe wspomnienie, określane przez niego jako „za ścianą”, a on sam powiedział, że nikt nigdy nie chciałby zobaczyć tego, co on.

Najpierw poświęciliśmy jakieś pięć-osiem minut na opukiwanie wspomnienia całościowo, czyli w bardzo ogólny sposób, bez zagłębiania się w szczegóły, po to tylko, aby je złagodzić, i wykorzystaliśmy przy tym następujące sformułowanie:

Mimo że przeszedłem przez to wszystko, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Tyle wystarczyło, by zdecydował się opowiedzieć swoją historię. Byłem zaskoczony, ponieważ planowałem przeznaczyć znaczną część naszej godzinnej sesji na krążenie wokół problemu. – Poczekaj, ty już opowiadasz mi tę historię – powiedziałem. A on odparł: - Tak, tak, nie przerywaj mi.

Usiadłem więc i słuchałem tego, co mówi. Kiedy skończył, jego twarz była biała jak kreda, czuł mdłości i musiał na chwilę

wyść. Po powrocie nadal był blady i wciąż go mdliło. Poświęciliśmy 10 do 15 minut na opukiwanie z wykorzystaniem opisów, których użył w swoim opowiadaniu, do takich ustawień jak na przykład:

Mimo że wyciągałem spod gruzów części ciała, wśród których były dwie stopy...

Opukiwaliśmy niestrudzenie do momentu, gdy był w stanie opowiedzieć tę historię bez jakiegokolwiek intensywności emocjonalnej. Następnego dnia opukiwaliśmy się, sprawdzając różne aspekty jego historii i zdołaliśmy je wszystkie wyeliminować. Oznaczało to, że całkowicie zneutralizowaliśmy każdy aspekt całego zdarzenia, by nie pozostały już żadne myśli, wspomnienia, skojarzenia lub elementy tej historii, które mogłyby wywołać intensywność emocjonalną nawet wówczas, gdy Bob mocno koncentrował się na najgorszych obrazach.

O ile wiem, weteran ten nie miał za sobą żadnych zdarzeń fundamentalnych, takich jak sytuacje z dzieciństwa, które mogłyby przyczynić się do rozwoju PTSD związanego z przeżyciami na polu walki. Gdyby jednak doświadczył ich w przeszłości, mógłbym wybrać jedno konkretne zdarzenie lub sytuację i opukiwać je, podczas gdy jego uwaga byłaby skierowana na nie przez cały czas, do momentu aż zostałyby zneutralizowane. Sekret w tym przypadku polega na opukiwaniu jednego zdarzenia w określonym czasie, bez przechodzenia do kolejnych sytuacji lub zdarzeń, do czasu zlikwidowania ładunku emocjonalnego.

Podczas naszego badania prowadzonego w San Francisco u sporej liczby uczestników występowały problemy fundamentalne, powstałe na bazie problemów mających miejsce

wiele lat, a nawet dziesiątek lat wstecz. Przejawiały się one na różne sposoby, także nadużywaniem alkoholu czy trudnymi warunkami bytowymi. Niemożliwe było zająć się nimi wszystkimi u wszystkich uczestników, ale postępy, które nastąpiły, okazały się zdumiewające.

Nie dysponuję badaniami statystycznymi na poparcie moich obserwacji, ale zauważyłem, że w przypadku 80-90% tych traumatycznych wspomnień – nieważne, jak strasznych – jeżeli wytrwale je opukujesz, koncentrując się na jednym konkretnym zdarzeniu i wszystkich jego elementach, a także pozostajesz przy nim, prawdopodobnie uda ci się je wyeliminować, nawet samodzielnie.

W sytuacji, gdy ktoś nie jest w stanie koncentrować się na zdarzeniu, które miało miejsce w jego dorosłym życiu, możliwe jest, że stanowi ono odbicie problemu z dzieciństwa. Osoba pracująca samodzielnie może nie być w stanie tego rozpoznać i to właśnie dlatego EFT najlepiej działa na PTSD w obecności doświadczonego praktyka, który pomaga trzymać się jednego tematu.

Jednak nawet jeśli nie masz dostępu do wykwalifikowanego trenera EFT, jestem przekonany, że EFT może ci pomóc, gdy będziesz kierować się zdrowym rozsądkiem, zaczniesz od ogólnych sformułowań, przygotowujących teren do pracy i pomagających ci się odprężyć, a następnie opukuj najdrobniejsze i najmniej przerażające wspomnienie lub zdarzenie, które w jakikolwiek sposób cię nęka, mocno skoncentruj się na nim i przez cały czas się opukuj.

Sposób ten nazywam podejściem „dziel i zwyciężaj”. Nasza podświadomość scala wszystkie wspomnienia. My tymczasem chcemy podzielić je na poszczególne zdarzenia, najlepiej drobne

i niespójne na początku, abyśmy mogli przywyknąć do eliminowania naszych emocjonalnych związków z sytuacjami z przeszłości. Pomaga nam to nie tylko przewidywać pozytywne zmiany, które opukiwanie przyniesie w przypadku innych problemów, ale tak naprawdę wzmacnia nas poprzez zrównoważenie naszej energii i tę równowagę utrzymuje. Pamiętaj, że każda negatywna emocja i większość naszych objawów fizycznych wynika z braku równowagi w układzie energetycznym ciała. Kiedy nasza energia nie jest zrównoważona, jesteśmy bardziej podatni na to, by spodziewać się najgorszego, ale gdy ją zharmonizujemy, możemy oczekiwać jak najlepszych rzeczy i działać tak, aby je osiągnąć.

Kiedy rozpoczynamy pracę z drobniejszymi, mniej istotnymi traumami, tworzymy pole dla pomyślnego rozwikłania większych i ważniejszych problemów. Jednakże zalecam, abyś zwrócił się o pomoc do specjalisty, kiedy sprawy te stają się bardziej dotkliwe. EFT jest niezwykłym narzędziem do samodzielnej pracy, ale musi być stosowane w rozsądny sposób.

Odreagowanie i dysocjacja

Podczas pierwszej wojny światowej i innych wojen schyłku XIX i początku XX wieku terminy „shell shock”, czyli wstrząs psychiczny wywołany przeżyciami wojennymi oraz „combat fatigue”, czyli wyczerpanie walką, opisywały żołnierzy, których życie uległo całkowitej zmianie. Te same pojęcia stosowano w odniesieniu do jeńców wojennych, a także osób ocalałych z katastrof naturalnych i innych traumatycznych zdarzeń.

Zygmunt Freud stworzył termin „odreagowanie”, określający sposób, w jaki ludzie, którzy doznali poważnych traum, przeżywają ponownie swoje najbardziej przerażające doświadczenia. Do czasów drugiej wojny światowej psychologowie prowadzili eksperymenty z terapiami i zachęcali weteranów wojennych i inne osoby do ożywiania zdarzeń z przeszłości w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach. Odreagowanie – czyli ponowne przeżywanie tamtych wydarzeń – stało się istotną częścią terapii. Rzeczywiście, w niektórych przypadkach przeżywanie każdego bolesnego szczegółu przeszłości było jedynym sposobem leczenia. Nawet obecnie kilka terapeutycznych podejść do PTSD uznaje odreagowanie za element przełomowy w procesie uzdrawiania.

Jednak odreagowanie jest bolesne. Powoduje reminiscencje, trudne z psychologicznego punktu widzenia i bolesne fizycznie. W niektórych klinikach przed sesją terapeutyczną pacjenci byli związani lub unieruchamiani, aby w czasie, gdy powracać będą do widoków, dźwięków, zapachów i doznań, które ich nawiedzają, nie zranili siebie ani nikogo z personelu.

Odreagowanie nie jest celem EFT. Jeżeli się pojawia, EFT pełni rolę pierwszej pomocy, która przywraca osobę do chwili obecnej tak szybko i komfortowo, jak to możliwe.

Często prowadzę warsztaty EFT dla setek uczestników i w takich przypadkach publiczność opukuje się razem ze mną i osobą stojącą na scenie na wszelkie sprawy i problemy, z którymi osoba ta się boryka. Czasami, podczas wspólnego opukiwania objawów fizycznych bądź traum psychologicznych, uczestnicy doświadczają własnych przytłaczających emocji. Mogą zastygnąć w bezruchu, znaleźć się w stanie pobudzenia, wybuchnąć płaczem bądź przejawiać inne formy bólu

emocjonalnego. Zauważyć należy, że to nie opukiwanie go powoduje. To raczej uczestnicy noszą w sobie wszystkie te problemy, a one „ukazują się” jako naturalne wspomnienia podczas procesu terapeutycznego.

Zawsze w pobliżu są doświadczeni trenerzy EFT, którzy wszystko obserwują. Służą pomocą, ilekroć ktoś jej potrzebuje. Nasz personel wspierający zabiera taką osobę do cichego pomieszczenia i opukuje ją do czasu, aż uwolni się ona od wspomnień, które wytrąciły ją z równowagi.

Jestem przekonany, że ilekroć ktoś doznaje traumy emocjonalnej, najlepszym sposobem na jej pokonanie w nagłym przypadku jest opukiwanie. Uspokajający Przypominacz wypowiedziany kojącym głosem pomaga powrócić osobie do chwili obecnej, jednocześnie redukując stres i uczucie niepokoju.

Wśród komplikacji towarzyszących PTSD jest zjawisko zwane przez psychologów „dysocjacją”. Terminem tym zwykle określa się stan ostrego rozszczepienia funkcji umysłowych, w którym myśli, emocje, doznania i wspomnienia zostają od siebie oddzielone tak, że nie występuje żaden związek pomiędzy elementami, zazwyczaj ze sobą połączonymi. Powoduje to luki lub przerwy w świadomości. Pewne zdarzenia z przeszłości i reakcja emocjonalna na nie u osoby dotkniętej dysocjacją nie są zintegrowane w jej świadomości. Symptomy dysocjacji obejmują depersonalizację, przejawiającą się tym, że osoba czuje się odłączona od swojego ciała lub poza nim; derealizację, która jest poczuciem, że świat wydaje się nierealny, sztuczny, oddalony, zupełnie jak film; amnezję dysocjacyjną, charakteryzującą się tym, że osoba nie może sobie przypomnieć ważnych informacji dotyczących jej samej; a także utratę

poczucia tożsamości lub zaburzenie tożsamości, przejawiające się przyjęciem innej osobowości. Osoba dotknięta dysocjacją może zdawać sobie sprawę, że doznała ciężkich przeżyć, ale zachowuje się tak, jakby nie stało się nic szczególnego, niezwykłego, tłumiąc wszystkie emocje, które zazwyczaj towarzyszą takim doświadczeniom.

Tak jak w przypadku PTSD, istnieje wiele teorii na temat dysocjacji, jej przyczyn i sposobów jej leczenia.

W przeciwieństwie do specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, ja nie przywiązuję wagi do terminologii i diagnoz. Kiedy ktoś przejawia symptomy związane z dolegliwością psychiczną, stosuję te same procedury EFT, co w przypadku wszelkich innych zaburzeń natury fizycznej bądź psychologicznej. Innymi słowy, nie ma jednego ustalonego zbioru zasad stosowania EFT w dysocjacji ani też oddzielnego zbioru zasad postępowania w przypadku odreagowania czy innych objawów, aspektów bądź elementów zespołu stresu pourazowego.

Chciałbym podkreślić, że nie namawiam osób uczących się EFT do występowania w roli ekspertów w zakresie EFT. „Nie wchodź tam, gdzie nie twoje miejsce” – to jedna z moich maksym. Praktycy i trenerzy EFT powinni przestrzegać przepisów krajowych i lokalnych i zawsze wykazywać się profesjonalizmem.

Wobec powyższego, uważam, że EFT jest doskonałą terapią w przypadku PTSD we wszelkich jego odmianach, a każdy, kto opanuje podstawy EFT, a następnie techniki bardziej zaawansowane, powinien być w stanie pomóc uwolnić się od PTSD niemal każdemu.

W poniższym artykule Lori Lorenz, pracująca z weteranami wojennymi podczas naszego badania w San Francisco w marcu ubiegłego roku, przedstawia przypadek dotkliwej traumy, gdzie „pomóc mogą jedynie profesjonalści” (moje określenie). Wszyscy doświadczeni praktycy w zakresie uzdrawiania zetknęli się z sytuacjami, gdzie klienci chronili siebie samych poprzez tłumienie lub „nie pamiętanie” wydarzeń z dzieciństwa, obejmujących torturowanie, okaleczanie, morderstwa, wykorzystywanie seksualne i inne niewyobrażalne okropności. Czasami osoby takie prowadzą normalne życie, do czasu aż wreszcie zdarzenia te wypłyną na powierzchnię i spowodują poważną dezorientację.

Sesje Lori z Trish powinny okazać się bardzo pomocne – zwłaszcza dla specjalistów, którzy pracują z tego rodzaju klientami. Należy zwrócić uwagę na sposób, w jaki Lori stosuje Technikę Traumatycznej Bez Łez. Istotne jest również, że tak trudne przypadki jak ten, z wieloma skomplikowanymi aspektami, nie zostają rozwiązane błyskawicznie jako „jednominutowe cuda”. Pozostaje tu wiele do rozwikłania i zazwyczaj koniecznych jest wiele sesji, prowadzonych czasami na przestrzeni wielu miesięcy.

W swoim artykule Lori odwołuje się do pojęcia „las” problemów. Jest to jedna z moich ulubionych analogii, która obrazuje, jak za pomocą EFT można ściąć kilka drzew w lesie traumatycznych wspomnień, a dzięki temu, zanim zdołamy potraktować każde z nich oddzielnie, wycięty zostanie cały las.

W celu zapewnienia ochrony prywatności klientki, nie opisano jej straszliwych przeżyć oraz, jak w przypadku większości opisanych w niniejszej książce osób, jej imię zostało zmienione.

Gdzie pomoc mogą jedynie profesjonalści

Lori Lorenz

Trish skierował do mnie zatroskany członek jej rodziny, ponieważ, pomimo, że na pozór wiodła szczęśliwe, udane życie rodzinne, wydawała się rozpadać psychicznie. W ciągu kilku ostatnich tygodni dosłownie „znikąd” zaczęły pojawiać się u niej przerażające sny i natrętne obrazy z dzieciństwa. Pomimo że zdawała sobie sprawę, że jej dzieciństwo nie należało do najszcześniejszych, a jej rodzinę można określić mianem dysfunkcyjnej, „wspomnienia” te wykraczały poza wszystko, co, jej zdaniem, mogłoby zdarzyć się w JAKIEJKOLWIEK rodzinie, a już na pewno nie w jej. Była przerażona zarówno „wspomnieniami” (jeśli były rzeczywiste), jak i możliwością, że „wariuje” (jeśli nie były).

Kiedy Trish weszła do mojego gabinetu, była na krawędzi załamania. Po kilku minutach relacjonowała swoje „wspomnienia”, doświadczając silnych reminiscencji i paraliżującego przerażenia, którym towarzyszył szklisty, nieobecny wzrok i drżenie całego ciała.

Nawet wówczas, gdy trener nawiązał już relację z klientem i poznał jego historię, sytuacje takie jak ta mogą wytrącić z równowagi większość praktyków. „Dawniej” jedyne, co można było zrobić w takim wypadku, to pocieszyć cierpiącą osobę, pomóc jej utrzymać koncentrację i wypowiedzieć kilka łagodzących uwag. Jednakże, dzięki EFT możemy uczynić o wiele więcej.

Zdecydowanym tonem przypominałam Trish, gdzie się znajduje, i prosiłam ją, aby przez cały czas patrzyła mi w oczy, co pomagało jej w orientacji. Wydawało się, że mocny i

zdecydowany ton głosu faktycznie umożliwia jej koncentrację, kiedy na przemian odzyskiwała i traciła kontakt z rzeczywistością. Krótko wyjaśniłam jej, że EFT to „taka dziwna metoda” opukiwania meridianów, która transformuje emocje, a ona, pomimo silnego sceptycyzmu, była skłonna ją wypróbować, choć uważała, że nic nie może jej pomóc.

Często stosuję technikę Dotknij i Weź Oddech (TAB), która działa bardzo kojąco i introspektywnie. Zamiast opukiwać punkty, po prostu dotykasz każdego z nich, wykonując wdech, a następnie wydech. Jednak w tym wypadku, mocne opukiwanie uznałam za najlepszy sposób na uporządkowanie doznań cielesnych Trish w celu obniżenia intensywności wspomnień ciała i poczucia oddzielenia od ciała, które wydawały się ją przytłaczać. Zaczęłyśmy więc od opukiwania „tej emocji”, „tego przerażenia” i „tego obezwładnienia”. Chwilami, kiedy nieruchomiała, musiałam opukiwać się i mówić za nią, co czyniłam za jej uprzednią zgodą. Po kilku rundach opukiwania do pewnego stopnia odzyskała orientację i poczucie spokoju. Nigdy nie zapomnę niedowierzania na jej twarzy, kiedy z powrotem usiadła, spojrzała na mnie przytomnym wzrokiem i powiedziała, że nie może uwierzyć, ale ta dziwaczna metoda zadziałała.

Kiedy nieco ochłonęła, zaczęła bardziej obawiać się, że wariuje, że te wspomnienia nie mogą być prawdziwe, że ludzie nie robią dzieciom takich rzeczy. Odparłam, że, niestety, robią, ale my w tym momencie nie musimy stwierdzać, czy to się naprawdę zdarzyło, a jedynie chcemy, by uwolniła się od tego koszmaru i poczucia obezwładnienia.

Zastosowałyśmy Technikę Traumaty Bez Łez Gary’ego, opukując „te wspomnienia”, „te obrazy”, „to przerażenie” i „ten

zamęt”, a ja często przypominałam jej, żeby nie zagłębiała się w szczegóły tych wspomnień. Miała za zadanie zdystansować się wobec nich, bez ich rozdzielania, oraz zgadywać, jak czułaby się, gdyby dotknęła ich mocniej. Powtarzałam jej, że naszym zamiarem nie jest jeszcze wejście w te doświadczenia i to pomogło jej uświadomić sobie, że ma kontrolę nad natarczywością myśli i poczuciem obezwładnienia przez nie.

Kiedy Trish uznała, że może zastosować EFT, aby obniżyć intensywność swoich wspomnień, zaczęła je opisywać. Zwracałyśmy baczną uwagę na każdy szczegół i wykonywałyśmy opukiwanie, ilekroć intensywność rosła. Istniała niewielka szansa, że w przypadku któregośkolwiek z wydarzeń o dalekosiężnych konsekwencjach i wielu różnych aspektach uda się zredukować intensywność do zera, a poza tym, miałyśmy zbyt mało czasu, aby prowadzić jej pomiary na skali od zera do dziesięciu. Niemniej jednak, w ogólny sposób monitorowałyśmy intensywność emocjonalną Trish oraz jej poczucie, czy jest w stanie sobie z nią poradzić, czy też nie. Dla Trish, przynajmniej w tamtej chwili, możliwość opisania tych przerażających zdarzeń wydawała się ważniejsza dla jej poczucia, że jest przy zdrowych zmysłach, niż próba zneutralizowania „lasu” o niewiadomych rozmiarach w ciągu jednej dwugodzinnej sesji.

Przed zakończeniem naszej pierwszej sesji Trish była całkowicie przekonana o skuteczności EFT. Była zdecydowana stosować je, ilekroć potrzebowała, aby móc wieść normalne życie, jednocześnie pracując nad dotarciem do prawdy i uzdrowieniem jej. Do naszego kolejnego spotkania następnego dnia zdołała zastosować EFT na swoje wspomnienia i koszmary, co przyniosło jej ogromną ulgę.

Przez ostatnie osiem miesięcy Trish odkryła prawdę na temat swoich wspomnień, otrzymała jej potwierdzenie z kilku niezależnych źródeł i odważnie odsłaniała przed sobą kolejne warstwy swoich przeżyć, w które nie uwierzyłaby większość ludzi – nawet w horrorze czy filmie dokumentalnym. Jej doświadczenia umyślnego wykorzystywania przez ponad dziesięć lat należą do najbardziej dotkliwych, z jakimi się zetknęłam lub o jakich czytałam.

A to naprawdę mówi samo za siebie, ponieważ w swojej pracy stykam się z różnymi rodzajami poważnych traum, które doprowadziły do zaburzeń osobowości wielorakiej i silnie stłumiły wspomnienia. W trakcie całego procesu uzdrawiania, w którym głównym narzędziem było EFT, Trish dojrzała i rozwinęła swoją zdolność kochania, przeżywania radości i zbliżenia się do męża i dzieci w sposób, który ją zdumiał i wywołał łzy wzruszenia.

Prawie nieznanne są przypadki dotarcia do takiego etapu w ciągu zaledwie ośmiu miesięcy, nawet jeśli trauma w mniejszym stopniu przejmuje kontrolę nad umysłem. W pewnym momencie naszej terapii Trish rozważała indywidualną pracę z terapeutą na miejscu. Przyjeżdżałam do jej miasta raz na cztery-sześć tygodni, a w przerwach prowadziłyśmy sesje telefoniczne.

Trish przeprowadziła rozmowy z pięcioma lub sześcioma specjalistami, zajmującymi się nadużyciami, z których każdy przedstawił ponurą prognozę i zaproponował długoletnią, bolesną, traumatyzującą terapię polegającą na przejściu przez jej przeżycia lub odmówił pracy z nią. Trish rozsądnie wybrała EFT. Od czasu do czasu umawia się na jedną lub dwie sesje, kiedy pojawiają się nowe aspekty lub warstwy jej doświadczeń. Z całą resztą radzi sobie sama za pomocą EFT, wykorzystując

swoje (dotychczas) doskonałe umiejętności, jej problemy stają się coraz łatwiejsze do rozwiązania, a rezultaty pojawiają się w szybszym czasie.

12

EFT na różnorakie przyczyny PTSD

PTSD może doświadczyć każdy, nawet z dala od pola walki. Chociaż często pojawia się ono po wypadkach, chorobach, napadach i innych traumatycznych wydarzeniach, przyczyny będące podłożem PTSD mogą obejmować zniewagi słowne, silne rozczarowania, zawstydzenie, smutek, a nawet powody, które nigdy nie zostają uświadomione.

Te same Ustawienia i strategie, które sprawdzają się w przypadku personelu wojskowego dotkniętego PTSD, mogą zostać dostosowane do pracy z każdym rodzajem traumy, stresu czy lęku. EFT działa na ludzi w każdym wieku, łącznie z dziećmi.

Radzenie sobie ze złością

W przypadku uwalniania się od niemal wszystkich problemów, jakie niesie ze sobą życie, emocją, która najbardziej przeszkadza i powoduje najwięcej szkody, jest złość. A jednak nawet, kiedy to rozumiemy, może być nam trudno wybaczyć, zapomnieć i puścić. Jak zauważył dr Nagy, złość jest jedną z naszych najbardziej instynktownych emocji. Łatwo jest się zdenerwować, skierować złość na konkretną osobę lub instytucję, bądź nawet na Boga czy Matkę Naturę, i utrzymywać tę wściekłość. Łatwo jest także usprawiedliwić naszą złość. Potrafimy zauważyć, jak destrukcyjną moc może mieć to

uczucie, kiedy obserwujemy je w innych ludziach, ale nasza własna złość jest inna. Możemy nawet zmienić swój normalny sposób działania, aby podsycać w sobie złość i ją podtrzymywać, w przekonaniu, że jeśli pozwolimy sobie na utratę czujności i uwolnienie się od złości i zawziętości, staniemy się podatni na zranienie, pozwolimy wrogowi wygrać albo pokażemy w ten sposób, że akceptujemy bądź godzimy się na to, co się stało.

Moje doświadczenie pokazuje, że więcej korzyści przynosi uwolnienie się od złości niż trzymanie jej. W istocie uważam złość za poważną przeszkodę na drodze do uzdrowienia fizycznego i emocjonalnego. Jednocześnie dostrzegam ogromną siłę tej emocji. Rozumowe postanowienie uwolnienia się od złości, a faktyczne uwolnienie się od niej, to dwie zupełnie różne sprawy.

Jednak w wielu przypadkach złość odczuwana przez wiele lat, nawet dziesiątki lat, znikła w ciągu zaledwie kilku minut po zastosowaniu EFT. Kluczem do sukcesu jest tu skorygowanie zaburzenia energetycznego, które uniemożliwia osobie zobaczenie całej sytuacji w sposób inny niż postrzegał ją przez cały ten czas. Opukiwanie usuwa blokady energetyczne, które przyczyniają się do odczuwania złości, a wkrótce potem perspektywa osoby zmienia się i stare urazy przestają mieć znaczenie.

Całkowite wybaczenie może wydawać się zadaniem nie do wykonania. Na szczęście prosta strategia pozbycia się części złości może przygotować grunt do uwolnienia się od reszty tego uczucia. Wśród sposobów na dokonanie tego jest umiejscowienie swojego uwolnienia w odległej przyszłości lub rezygnacja z określenia ram czasowych dla całego procesu.

... Wybieram wiedzę o tym, że pewnego dnia mogę uwolnić się od tej złości...

... Być może kiedyś, pewnego dnia, trochę mu wybaczę...

To wszystko jest bardzo niejasne, ale zastępuje kategorię „to się nigdy nie zdarzy” możliwością transformacji w przyszłość.

Dr Patricia Carrington zachęca ludzi, by zbliżyli się do wybaczenia poprzez uwolnienie jednego procenta swojej złości czy zawziętości. Jej „jednoprocentowe rozwiązanie” jest wysoce skuteczną techniką.

Mimo że jestem oburzony tym, co zrobił, wybieram uwolnienie jednego procenta swojej złości na niego.

Mimo że jestem wściekły w związku z tym, co się stało, wybieram uwolnienie jednego procenta wściekłości, którą odczuwam.

Decyzja, aby zrezygnować z jednego procenta szkodliwej emocji, przynosi niewielkie uwolnienie, które prawie zawsze objawia się dużą ulgą.

Trener EFT Ann Adams przedstawia nam szczegóły (łącznie z kilkoma przykładami zwrotów stosowanych w Ustawieniu) związane ze stosunkowo prostą sprawą dotyczącą reminiscencji z wypadku. Jest to powszechny problem, dlatego wskazówki Ann powinny okazać się pomocne dla wielu osób.

Szybkie uwolnienie od reminiscencji z wypadku

Ann Adams

W ubiegłym roku jedna z naszych wyśmienitych kucharek, Brenda, w odstępie krótszym niż sześć tygodni uległa dwóm wypadkom drogowym. Jak na ironię, obydwie zdarzyły się na tym samym skrzyżowaniu, kiedy wracała do domu z pracy.

Wypadki te nie spowodowały żadnych złamań kości, ale ich wynikiem był uraz kręgosłupa i inne problemy fizyczne. Brenda została poddana kilkutygodniowej rehabilitacji i przez cztery miesiące nie pracowała. Do pracy wróciła w sierpniu. W listopadzie powiedziała mi, że wciąż ma reminiscencje z wypadku i męczy ją bezsenność. Ponieważ w kolejnym tygodniu miałam prowadzić następne szkolenie dla personelu w zakresie stosowania EFT, zaproponowałam jej, aby w nim uczestniczyła.

Na początku szkolenia krótko przedstawiłam technikę, po czym zaprosiłam uczestników do ćwiczeń indywidualnych, wyjaśniając im, że nie muszą wierzyć w ich działanie. Poprosiłam, aby wybrali konkretne zdarzenie ze swojego życia, które wciąż wywołuje w nich zdenerwowanie, gdy tylko o nim pomyślą, a następnie zapisali swoją intensywność emocjonalną, wykorzystując skalę od zera do dziesięciu.

Potem wykonaliśmy trzy grupowe rundy opukiwania, rozpoczynając od „*Mimo że mam to uczucie zdenerwowania, całkowicie i głęboko akceptuję siebie*”. Wzięliśmy dwa powolne, głębokie oddechy, po czym poprosiłam, aby pomyśleli o swoim zdenerwowaniu i znów zanotowali poziom swojej intensywności.

Na kilku twarzach pojawił się nieodłączny w takich sytuacjach wyraz zaskoczenia. Kilka osób orzekło, że wydarzenie, które wywoływało zdenerwowanie, już ich nie dręczy. Brenda powiedziała „o rany!”, a ja zapytałam, czy mogłaby coś dodać. Podczas opukiwania pracowała ze swoim drugim wypadkiem, a teraz stwierdziła: „*Wciąż mam przed oczyma, jak się to dzieje, ale jestem już spokojna. Już jest po wszystkim i mam się dobrze*”. Gdy zapytałam ją o poziom intensywności, odparła, że ocenia ją na zero. Rozmawiała o tym tak swobodnie, że zapytałam ją, czy zechciałaby popracować nad innymi aspektami wypadku przed całą grupą.

Zgodziła się, ale chciała pozostać na swoim miejscu. Poprosiłam ją, aby pomyślała o tym, co jest dla niej najgorsze w całym wypadku. Odparła, że tak bardzo boi się, że znów ktoś w nią uderzy, że w drodze do pracy i z pracy nadkłada osiem kilometrów, aby ominąć „feralne skrzyżowanie”. Jej strach przed ponowną stłuczką w tym miejscu osiągał poziom przynajmniej 9.

Kilkakrotnie opukiwałyśmy:

Mimo że boję się przejeżdżać przez tamto skrzyżowanie...

Mimo że boję się, że znów ktoś we mnie uderzy...

Poprosiłam ją, aby oczyma wyobraźni zobaczyła siebie, jak przejeżdża przez skrzyżowanie w drodze do domu z pracy, i przerywała, ilekroć znów poczuje zdenerwowanie. Najpierw zobaczyła, jak wsiada do samochodu, odpala silnik, a potem jedzie, mijając po drodze najbardziej charakterystyczne punkty, aż wreszcie dociera do skrzyżowania, na którym miała dwie stłuczki.

Zamknęła oczy i umilkła na kilka sekund. Po chwili powiedziała, że wciąż odczuwa pewien niepokój, kiedy jest już tak blisko, że właściwie może zobaczyć skrzyżowanie. Jej intensywność emocjonalna osiągnęła poziom 6. Wykonałyśmy więc dwie rundy opukiwania według Ustawienia: *„Mimo że wciąż odczuwam pewien niepokój, kiedy mam zbliżyć się do miejsca, gdzie zdarzył się wypadek...”*

Kiedy poprosiłam, żeby wzięła głęboki oddech i określiła poziom intensywności, odparła, że teraz wynosi on 2. Powiedziałam uczestnikom, że chcę pokazać im kolejny krok, a jeżeli ktoś z nich nadal odczuwa jakąkolwiek intensywność, powinien teraz pomyśleć o swoim problemie i opukiwać się wraz z nami. Tak więc Brenda i reszta uczestników wykonali procedurę 9-gamową i kolejną rundę opukiwania. Brenda uśmiechała się teraz i powiedziała, że może wrócić do domu krótszą drogą.

Zasugerowałam jej, aby pozostały czas szkolenia wykorzystała na pracę nad innymi elementami wypadku, które wciąż jeszcze ją poruszały. Jak zwykle, rozdałam uczestnikom materiały opisujące proces i zachęciłam ich, aby stosowali tę metodę na wszystko.

To było w listopadzie. Mniej więcej w połowie stycznia miałam okazję zapytać Brendę o jej uczucia w związku z wypadkiem. – *To, co pani zrobiła, naprawdę pomogło* – powiedziała i wyjaśniła, że nie tylko była w stanie pojechać do domu po szkoleniu, ale też zaczęła dobrze sypiać i nie nawiedzały jej już wizje samochodów jadących wprost na nią.

Dodała jednak, że pozostała jedna sprawa, która ją niepokoi – było to dręczące poczucie, że coś jest nie w porządku. – Nie w porządku z czym? – zapytałam. – Ze mną – odparła. Miała na

myśli emocje, więc spróbowałam zgadnąć, o co chodzi, i powiedziałam, że ofiary czują się w pewien odpowiedzialne za to, co im się przydarzyło. – Tak, czuję, że powinnam była zrobić coś, żeby do tego nie dopuścić – przyznała. – Że tamtego dnia nie powinnam była przejeżdżać przez to skrzyżowanie.

Przystąpiłyśmy do opukiwania:

„Mimo że powinnam była móc coś zrobić...”

„Mimo że czuję się odpowiedzialna...”

„Mimo że czuję się winna tego wypadku...”

Następnie Brenda roześmiała się, mówiąc, że nie rozumie, jak mogła myśleć, że ponosi odpowiedzialność. Nie mogła zrobić nic, aby zapobiec temu, co się stało. *„To nie była moja wina”*.

Poprosiłam ją, żeby zamknęła oczy, przywołała obrazy obu wypadków, łącznie z doświadczeniami z policją i szpitalem, i przerywała, ilekroć poczuje jakiegokolwiek zdenerwowanie. Po minucie otworzyła oczy. – Nie, to niesamowite – powiedziała.

Gwałt jest kolejną trudną sytuacją, którą pogarsza związane z nim napiętnowanie społeczne. W naszych materiałach DVD i archiwalnych numerach newslettera przedstawiamy wiele przykładów, w jaki sposób EFT pomaga ludziom w każdym wieku uporać się z bardzo poważnym skrzywdzeniem psychicznym spowodowanym przez gwałt i molestowanie seksualne.

W kolejnym artykule Jeanne Ranger opisuje, w jaki sposób zastosowała EFT, aby rozwikłać „gwałt na randce”, który był przyczyną jej wieloletniego cierpienia.

EFT uwalnia od traumy gwałtu na randce sprzed wielu lat

Jeanne Ranger

Z George'em umawiałam się, kiedy miałam 15 lat. Wydawał się kochający i czuły, zawsze wyrażał swoją miłość do mnie. Nikt przedtem mnie nie kochał.

To było dla mnie coś nowego. Nie bardzo wiedziałam, co z tym zrobić, ale podobało mi się.

Pewnego wieczoru, gdy siedzieliśmy w jego samochodzie, ciągle powtarzał, że mnie kocha i że chce się ze mną ożenić. Mówiąc to, napierał na mnie, zrywając ze mnie ubranie. Opierałam się, bo czułam, że coś jest nie tak, ale kiedy próbowałam się wyrwać, wepchnął mi głowę pod kierownicę. Prawie dotykała podłogi i pamiętam, że czułam dotyk pedałów. Za każdym razem, gdy usiłowałam się podnieść, moja głowa napotykała na przeszkodę, przez co nie mogłam usiąść. Jednak nie krzyczałam. Nie mogłam z nim walczyć. Zrobił mi tę podłą rzecz. Nie powiedziałam o tym nikomu. Nie zobaczyłam go już nigdy więcej. Byłam sama. Nie miałam nikogo, kto mógłby mi pomóc. Miłość pojawiała się w moim życiu na krótko i bolała.

Sądziłam, że ze sprawą gwałtu na randce poradziłam sobie na terapii opartej na rozmowie, jeszcze przed EFT. Kiedy wypłynęła znowu kilka miesięcy temu, zdołałam opukać swoją intensywność emocjonalną metodą EFT do zera. A jednak powróciła w żywych wspomnieniach, ściskając mnie za serce i domagając się uwolnienia. Wtedy natychmiast rozpoczęłam opukiwanie.

Mimo że czułam się brudna i niegodna...

Mimo że nie mogłam krzyczeć...
Mimo że nie mogłam z nim walczyć...
Mimo że nie spodziewałam się, że...
Mimo że byłam tak naiwna...
Mimo że nigdy nie wyobrażałam sobie, że to mogłoby się zdarzyć...
Mimo że nie zrobiłam nic, żeby go powstrzymać...
Mimo że czuję w sobie taką wielką winę...
Mimo że nie mogłam krzyczeć...
Mimo że było mi tak bardzo wstyd...
Mimo że byłam taką ofermą...
Mimo że nie mogłam krzyczeć...
Mimo że byłam sama i nie miałam nikogo, kto mógłby mi pomóc...
Mimo że byłam taka naiwna i nie wiedziałam, co robić...
Mimo że pozwoliłam tamtej młodej dziewczynie mówić mi, co mam czuć...
Mimo że słuchałam tamtej młodej dziewczyny przez cały czas...
Mimo że nie mogłam krzyczeć...

Ciągle pojawiał się krzyk. W jakiś sposób musiałam to wykrzyczeć. Byłam w łazience, więc włączyłam wentylator i maksymalnie odkręciłam kurki z wodą, przycisnęłam do twarzy kilka ręczników i zaczęłam krzyczeć, i krzyczałam w te ręczniki, aż nie pozostało już nic do wykrzyczenia. Potem opukiwałam się dalej:

Mimo że nie mogłam krzyczeć wtedy, teraz mogę krzyczeć...
Mimo że wciąż czuję ten wstyd...
Mimo że byłam taka głupia, żeby myśleć, że on naprawdę mnie kocha...

Mimo że wciąż czuję się winna...

Mimo że czuję się taka winna, ale wiem, że to nie była moja wina...

Mimo że pozwoliłam mu się wykorzystać...

Mimo że pozwoliłam, aby tamto zdarzenie zaważnęło znaczną część mojego dorosłego życia...

Mimo że nadal jestem sama, to jest inna samotność niż przedtem...

Mimo że mam problem, aby wybaczyć sobie, że byłam taką ofermą...

Mimo że pozwoliłam tamtej młodej dziewczynie chronić mnie w jedyny sposób, jaki znała, ona już nie musi mnie chronić... Może już przestać... Może teraz odpocząć... Czas, aby weszła... Czas, abyśmy „obie” się zjednoczyły, stały jednością... Mogę ją teraz chronić... Wybieram ochronę dla niej teraz... Wybieram miłość do niej i podarowanie jej tego, na co zasługuje... Tamta mała dziewczynka, która była mną, i ja jesteśmy teraz razem... Wybieram kochanie jej i chronienie jej, i opiekowanie się nią, tak jak to ona robiła wszystko, co mogła dla mnie... Ona po prostu nie wiedziała, co robić. Ja wiem, co robić teraz.

Wybieram uwolnienie się od winy i wstydu... Nie ma już winy, nie ma już wstydu... Uwalniam to... To nie była moja wina... Nie spowodowałam tego... Wybieram wybaczenie sobie... Jestem skłonna pomyśleć o wybaczeniu George'owi, temu draniowi; on naprawdę mnie wykorzystał.

Byłam taka naiwna... Nic nie wiedziałam... Ciekawe, ile dziewczyn zgwałcił na randce tak jak mnie... Wiedział, co robi... Może tylko w ten sposób mógł się dowartościować... George jest chorym człowiekiem... Potrzebuje pomocy... Jest mięczakiem...

Muszę mu wybaczyć, żebym mogła uwolnić się od tego raz na zawsze.

George, ty draniu, wybaczam ci... George, nie chcę cię już w swoim życiu w żadnym aspekcie, więc całkowicie ci wybaczam i pozwalam ci odejść... Wybaczam sobie, że tak długo się tego trzymałam... Uwalniam... Uwalniam to wszystko... Jestem bezpieczna, jestem szczęśliwa... Całkowicie kocham i akceptuję siebie.

Nareszcie byłam wolna od tamtego wydarzenia. Mogłam krzyczeć i czuję się oczyszczona. Za pomocą EFT zdołałam także uporać się z kilkoma innymi podstawowymi problemami. Jestem wdzięczna mojemu przyjacielowi Paulowi, za to, że przysłał mi informacje o EFT. Ta metoda zagościła w moim życiu. Zanurzyłam się w niej. Szukałam informacji na jej temat, czytałam o niej, zamówiłam i obejrzałam wszystkie materiały DVD, zgłębiałam ją w dzień i w nocy. Zaczęłam uzdrawiać swoje dolegliwości fizyczne i emocjonalne, a także pomagać przyjaciołom, ich przyjaciołom i członkom rodziny oraz każdemu, kto wykazywał zainteresowanie EFT. To działa! EFT stało się moją pasją.

13

Samouczek EFT

Czy ktoś, kto doświadczył traumatycznych przeżyć, może samodzielnie nauczyć się EFT? Czy ktoś, kto nie jest wykwalifikowanym terapeutą lub innym specjalistą, może pomóc przyjacielowi, małżonkowi bądź krewnemu cierpiącemu na PTSD? Czy istnieje niebezpieczeństwo, że opukiwanie jedynie otworzy stare rany i jeszcze je pogorszy? Czy taka osoba dozna bolesnego odreagowania?

Jeśli dręczą cię trudne wspomnienia, masz objawy PTSD i decydujesz się na zastosowanie EFT, aby sobie pomóc, poniżej znajdziesz kilka sugestii dotyczących wykorzystania tej metody. Pamiętaj jednak, że pomoc specjalistyczna jest wskazana i namawiam cię na skorzystanie z niej w wypadku, gdy wzrośnie intensywność związana z trudnym problemem.

Dr Carol Look zaleca całkowite skoncentrowanie się na stresie i objawach fizycznych. Twierdzi, że „jeżeli rozpoczniesz od symptomów cielesnych i codziennego stresu, możesz w ten sposób sprawić, że poczujesz się swobodniej podczas uwalniania się od dyskomfortu”.

Innymi słowy, zacznij od wyeliminowania ogólnego stresu i wszelkich swoich bólów, dolegliwości bądź innych objawów fizycznych. Daje to możliwość wypróbowania EFT, poznania punktów wykorzystywanych do opukiwania, wejścia w rytm opukiwania i zrównoważenia energii w ciele. To fundament, na którym możesz się oprzeć.

Zrób to, stosując Podstawową Procedurę EFT, która została przedstawiona w Rozdziale 2, przynajmniej na trzy ogólne problemy. Wykonaj całą procedurę, opukując wszystkie punkty i powtarzając przy tym odpowiedni Przypominacz. Na przykład:

Mimo że trudno mi się odprężyć, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że boli mnie ramię, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że ciągle boli mnie głowa, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Mimo że mam to ogólne uczucie stresu lub napięcia i czuję je w plecach, szczerze i całkowicie akceptuję siebie.

Czy po EFT coś się zmieniło? Jeśli czujesz się mniej zestresowany, a twoje objawy fizyczne zmniejszyły się, co, jak się spodziewam, nastąpiło, oznacza to, że opanowujesz EFT, a twoje ciało dobrze na nie reaguje.

Po jednym lub dwóch dniach stosowania Podstawowej Procedury na ogólny stres i symptomy fizyczne, która przygotowała cię do bardziej zaawansowanej pracy, możesz zacząć wykorzystywać EFT do rozładowania lub zneutralizowania intensywności emocjonalnej, którą odczuwasz w związku ze swoimi ostatnimi przeżyciami. Nie jest to czas na pracę z natrętnymi traumatycznymi wspomnieniami. Zaczynamy od drobiazgów.

Zakładając, że jest to zwyczajny tydzień, w którym nie dzieje się nic szczególnego, wybierz trzy sprawy, które cię zirytowały i skoncentruj się na nich. Przykładowo:

Mimo że jestem zdenerwowany, bo robotnicy nie skończyli remontu, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że mój szef, jak zwykle, jest nie do zniesienia, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że moje dzieci robią tyle hałasu, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Teraz przypomnij sobie Metodę Wyborów dr Patricii Carrington, przedstawioną w Rozdziale 8 i do każdego ze swoich Ustawień dodaj stwierdzenie dotyczące rozwiązania. Oto przykłady:

Mimo że jestem ogólnie zestresowany i czuję to w plecach, całkowicie i głęboko akceptuję siebie, wybaczam moim plecom, które funkcjonują najlepiej, jak mogą, i wybieram zaskoczenie siebie odprężeniem i radością życia, a jednocześnie uwolnieniem od całego stresu w moich plecach i pozwoleniem moim plecom poczuć elastyczność i komfort pod każdym względem.

Mimo że robotnicy nie skończyli remontu, co naprawdę mnie denerwuje, całkowicie i głęboko akceptuję siebie. Mimo że niemożliwe jest otrzymanie fachowej pomocy i zawsze są opóźnienia, a to doprowadza mnie do szału, akceptuję siebie.

Mimo że ten remont powoduje hałas, bałagan, jest opóźniony i naprawdę zakłóca mi spokój, całkowicie i głęboko akceptuję siebie i wybieram zaskoczenie, z jaką łatwością przenoszę swoją uwagę ze spraw, które układają się źle, na sprawy, które układają się w moim życiu dobrze, a jest ich mnóstwo. Wybieram skupienie się na tym, co naprawdę ma znaczenie, już od teraz.

Wypróbuj ogólne Ustawienia dotyczące całości symptomów, a nie konkretnych objawów:

Mimo że czuję się w tej chwili przytłoczony, wybieram w związku z tym zaskakująco dobre samopoczucie.

Mimo że nie chcę się opukiwać, to zbyt dziwaczne, wybieram działanie krok po kroku w sposób, jaki naprawdę na mnie działa.

Mimo że jestem rozczarowany tym, co się stało, akceptuję siebie i jestem skłonny spojrzeć na to inaczej.

Mimo że jestem zapiękły w swojej złości i nie chcę jej puścić, jestem otwarty na możliwość, że byłoby miło poczuć w związku z tym większy spokój.

Zdecydowanie zalecam każdemu, kto pracuje sam, aby prześledził przykłady przedstawione przez utalentowanych trenerów i na nich się wzorował podczas wykonywania EFT. Stosuj Podstawową Procedurę kilka razy dziennie przez co najmniej tydzień na ogólne problemy, takie jak stres, objawy fizyczne i wydarzenia będące powodem irytacji w ostatnim czasie.

Kiedy już wykonasz to zadanie, wybierz jedno lub dwa przykre wydarzenia z przeszłości, cofając się do dzieciństwa, ale nie takie, o którym nie jesteś w stanie mówić. Zaczynij od spraw, które nie wywołują wysokiej intensywności emocjonalnej na 10-stopniowej skali, najwyżej na poziomie 3 i 4. Napisz Ustawienie dla pierwszego zdarzenia, stosując wszystkie wskazówki i odpowiedzi, z którymi się zapoznałeś.

Dopiero po wykonaniu tych zadań, wykorzystanych do pracy nad problemami ogólnymi, a następnie do uporania się z konkretnymi sprawami, które jednak nie powodują zbyt dużego dyskomfortu, powinieneś zmierzyć się z trudniejszymi wspomnieniami.

Nie zapominaj o Technice Trauma Bez Łez. W chwili, gdy zaczniesz odczuwać intensywność emocjonalną, cofnij się o krok, zatrzymaj się w tym punkcie i wykonuj opukiwanie do czasu, aż poczujesz się lepiej. Gdy tylko poczujesz dyskomfort, skorzystaj z następującego Ustawienia:

Mimo że przez to czuję dyskomfort, całkowicie i głęboko akceptuję siebie. Mimo że nie czuję się dobrze, kiedy teraz o tym myślę, akceptuję siebie. Mimo że nie chcę myśleć o tamtych rzeczach, akceptuję siebie, wybaczam sobie i wybieram pozwolenie sobie na to, aby opukiwanie spełniło swoje zadanie, żeby mój poziom stresu obniżył się i żeby łatwo mi było wspominać to, co się stało bez zdenerwowania.

Nie śpiesz się, działaj powoli, a kiedy twój poziom intensywności spadnie do zera i poczujesz się całkowicie swobodnie, co często zdarza się po jedno- lub dwukrotnym opukiwaniu według Podstawowej Procedury, rusz do przodu. Jeśli nadal czujesz się nieswojo, nie ma problemu. Opukuj się, mówiąc:

Mimo że mam jeszcze pozostałość tego dyskomfortu, całkowicie i głęboko akceptuję siebie.

Mimo że wciąż czuję się nieswojo w związku z tym wspomnieniem, akceptuję siebie. Mimo że nie mam ochoty wspominać tego, co się zdarzyło, mogę po prostu stanąć z boku tego wydarzenia i opukiwać się, aż poczuję odprężenie. Wybieram odłożenie na bok tego, co się stało, nie ma żadnej presji czy terminu, ważne jest, aby moja energia została zrównoważona, więc mam się dobrze, jestem bezpieczny i spokojny.

W celu uzyskania lepszych rezultatów, dodaj sformułowania i sugestie, które pojawiają się w tej książce. Podkreśl lub zaznacz markerem słowa, które odpowiadają ci najbardziej i wprowadzaj je do swoich Ustawień podczas wykonywania EFT. Zapisuj wyrazy i zwroty, które chciałbyś włączyć do swojej pracy.

Pomocne jest także notowanie możliwych Ustawień w zeszycie. Inspiracji możesz szukać w archiwalnych artykułach na stronie www.EFTUniverse.com. EFT funkcjonuje tak jak inne narzędzia – im częściej z niego korzystasz, tym lepiej działa, im więcej ćwiczysz, tym łatwiej tworzysz skuteczne sformułowania odnoszące się do problemów źródłowych i wszystkich ich aspektów.

Pat Farrell trafnie zdiagnozowała u siebie PTSD i uwolniła się od niego wiele lat po wypadku samochodowym, który wywołał jego objawy. Jest przykładem osoby, która doznała traumy, a następnie okazjonalnie doświadczała symptomów PTSD, nie zdając sobie sprawy, czym są i co oznaczają. Podejrzewam, że u wielu z nas występują podobne reakcje. Historia Pat opowiadająca o jej samodzielnej pracy jest źródłem istotnych wskazówek.

Ofiara wypadku po 40 latach uwalnia się od PTSD

Pat Farrell

W ciągu 25 lat trzykrotnie zabrakło mi tchu, krew odpłynęła mi z twarzy i doświadczyłam tak silnego kołatania serca

podczas jazdy samochodem, że musiałam się zatrzymać. Mimo że objawy te zdarzały się tak rzadko, były to symptomy PTSD. Wreszcie zaczęłam składać je w jedną całość i odkryłam, że pojawiały się za każdym razem, gdy widziałam wypadek samochodowy, w momencie, gdy rannego umieszczano na noszach w karetkie. Do tego czasu miałam już doświadczenie w stosowaniu EFT, więc postanowiłam szukać wyjaśnienia.

Kiedy miałam dwadzieścia lat, czyli 40 lat temu, na trzy godziny zostałam uwięziona w samochodzie po strasznym wypadku, a ekipa ratunkowa walczyła, aby mnie z niego wyciągnąć. Jechaliśmy we czwórkę moim małym samochodem, gdy nagle uderzył w nas czołowo Oldsmobile z 1959 roku. To prawie tak, jakby czołg przejeżdżał mrówkę. Uświadomiłam sobie, że wówczas, w nieprzytomnym lub półprzytomnym stanie, musiałam widzieć lub słyszeć ratowników rozmawiających o mojej przyjaciółce Ricie.

Dopiero po tygodniu, kiedy moja rodzina była pewna, że z tego wyjdę, powiedziała mi o śmierci Rity. Przeżyłam szok, ale pamiętam, że wiadomość ta do końca mnie nie zaskoczyła i zdałam sobie sprawę, że podświadomie już wiedziałam o tej tragedii.

Teraz, po wielu latach, skupiłam się na wypadku i wykonałam następujące opukiwanie:

Mimo że reaguję stresem za każdym razem, gdy widzę ciało wyciągane z samochodu...

Mimo że widok ekipy ratunkowej wyciągającej ciało Rity zapisał się głęboko w mojej podświadomości...

Mimo że czuję się odpowiedzialna za śmierć Rity...

Następnie opukiwałam punkty na ciele, wypowiadając słowa:

*Ta reakcja na ciała umieszczone w karetce.
Ta reakcja.
To niemożliwe, że osoba na noszach to Rita.
Boję się, że nigdy nie wyciągną mnie z samochodu.
Wtedy przeprowadziłam kolejną rundę:
Wybieram uwolnienie tej podświadomej reakcji na widok
wypadku.
Wybieram uwolnienie tej reakcji.*

Potem wykonałam całą rundę dotyczącą poczucia winy z powodu śmierci Rity i problemów zdrowotnych, z którymi przez lata zmagali się Frankie i Danny, moi przyjaciele, którzy ze mną wtedy jechali:

Mimo że policja stanowa powiedziała, że to nie była moja wina, to poczucie winy dręczy mnie od czterdziestu lat...

Mimo że nie czułam, że ludzie mnie obwiniają, cały czas mam to poczucie winy...

Mimo że nie zdawałam sobie z tego sprawy, przez te wszystkie lata karzę sama siebie...

To poczucie winy, że to przeze mnie...

Wybieram uwolnienie tego poczucia winy...

Wykonałam mnóstwo pracy, aby wyzwolić się od poczucia winy, które dręczyło mnie latami i nareszcie czuję się od niego wolna dzięki EFT. Jest to naprawdę cudowne lekarstwo – choć lekiem nie jest. Bardzo chciałabym, aby było częściej stosowane w przypadku zespołu stresu pourazowego.

Artykuł Lisy Rogers, która sama nauczyła się EFT, powinien obieć cały glob. Jest to ważne świadectwo wytrwałości w stosowaniu EFT, a także dowód na nieograniczone możliwości jakie oferuje.

W jaki sposób sama uporałam się z molestowaniem z dzieciństwa

Lisa Rogers

Nie jestem terapeutką i nie mam żadnych kwalifikacji w dziedzinie zdrowia psychicznego. Prawdę mówiąc, skończyłam zaledwie szkołę średnią. Jestem zwyczajną osobą, która miała ogromny problem. Cierpiałam na zespół stresu pourazowego.

Od dwunastego roku życia odwiedzałam dziesiątki terapeutów, aby uwolnić się od depresji i niepokoju. Po latach terapii i przyjmowania leków byłam sfrustrowana, a mój stan nie uległ zmianie. W tej frustracji sięgnęłam po narkotyki i alkohol, które miały uśmierzyć mój ból.

Kiedy dowiedziałam się o EFT, nie miałam pojęcia, jak bardzo zmieni ono moje życie. To było zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe. Nie pomagało mi nic, a ponieważ tę metodę mogłam stosować samodzielnie, postanowiłam spróbować. Co miałam do stracenia? Opukiwałam się codziennie. Miałam swój rytuał opukiwania się za każdym razem, gdy szłam do toalety. To było ustronne miejsce, a ja wiedziałam, że będę tam kilka razy dziennie!

Choć zdawałam sobie sprawę, że powinnam zająć się wieloma poważnymi problemami, pomyślałam, że dobrze

będzie koncentrować się w danej chwili tylko na jednym z nich. Uznałam, że najlepiej będzie zacząć od samego początku, czyli wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie.

Kiedy byłam mała, byłam poważnie molestowana – emocjonalnie, fizycznie i seksualnie – przez członka rodziny. Wykorzystywanie seksualne rozpoczęło się, gdy miałam osiem lat i trwało regularnie przez cztery lata. Powiedziałam o tym matce, ale nie uwierzyła mi. Ta reakcja pozostawiła we mnie poczucie wstydu i winy, że w jakiś sposób sama do tego doprowadziłam. Rodzina traktowała mnie jak zdrajcę. Czułam się jak świr. Uciekłam z domu w wieku dwunastu lat i przez kilka lat żyłam na ulicy. Zanim skończyłam czternaście lat, dożylnie przyjmowałam narkotyki, a w wieku piętnastu lat zaszłam w ciążę z moim pierwszym dzieckiem.

Po kilku latach moje całe życie stało się ruiną. Czułam się samotna i niezrozumiana. Myślałam, że jestem złym człowiekiem. Nienawidziłam siebie i miałam pretensje do świata.

Kiedy dowiedziałam się o EFT, byłam bliska samobójstwa i zdesperowana. Zamówiłam darmowy podręcznik EFT i nauczyłam się procedury. Bałam się grzebać zbyt głęboko, więc najpierw opukiwałam tylko swoje doznania fizyczne.

Mimo że czuję się jak sarna w świetle reflektorów...

Mimo że serce prawie wyskakuje mi z piersi...

Mimo że czuję się, jakby ktoś wyskoczył znienacka i mnie przestraszył...

Mimo że nie mogę się skoncentrować...

Mimo że ten hałas mi dokucza...

Mimo że to światło mnie razi...

Mimo że jestem taka zdenerwowana bez powodu...

Mimo że jestem przerażona i tylko oglądam telewizję...

Mimo że nadal mam te koszmary nocne...

Po miesiącu codziennego opukiwania moich objawów zewnętrznych, zauważyłam, że EFT naprawdę działa. Poczułam się pewna siebie i wystarczająco bezpieczna, żeby rozpocząć opukiwanie konkretnych bolesnych negatywnych emocji.

Mimo że nienawidzę siebie...

Mimo że jestem śmieciem...

Mimo że jestem nic niewarta...

Mimo że na to zasłużyłam...

Mimo że na to nie zasłużyłam...

Mimo że żadne dziecko na to nie zasługuje...

Mimo że moi rodzice mnie nie kochali...

Mimo że moi rodzice nie chronili mnie...

Mimo że nie powinnam była nigdy mówić...

Mimo że powinnam była powiedzieć wcześniej, ale byłam zbyt przerażona...

Mimo że powiedziałam, a to zniszczyło moją rodzinę i moje życie...

Mimo że nie mogę zapomnieć...

Mimo że te wspomnienia nie odchodzą...

Mimo że minęły lata, a to ciągle tak bardzo boli...

Mimo że mam poczucie winy i wstydu ...

Mimo że czuję się inna...

Mimo że część mnie wciąż uważa, że to moja wina...

Mimo że wiem, że to nie była moja wina...

Mimo że mama mi nie uwierzyła...

Mimo że wszyscy uznali, że jestem kłamczuchą...

Mimo że przez to znenawidziłam swoje ciało...

Mimo że służba opieki nad dziećmi wiedziała, ale nie zrobiła nic, żeby mnie ochronić...

Mimo że moja matka wiedziała, ale nie chciała uznać tego za prawdę...

Mimo że nigdy nie będę normalna...

Opukiwałam po prostu wszystko, cokolwiek przyszło mi do głowy. Zapisywałam różne rzeczy, żeby opukać je później, jeśli nie mogłam zrobić tego w danej chwili. Stosowałam EFT regularnie przez kolejne pół roku. Zawsze sprawdzałam rezultaty na dziesięciostopniowej skali.

Muszę zaznaczyć, że przez kilka pierwszych miesięcy nigdy nie opukiwałam konkretnych wspomnień dotyczących molestowania, ponieważ były zbyt bolesne. Nie chciałam znów ich przeżywać, więc wykonywałam EFT na uczucia wokół molestowania ogólnie. Gdy tylko pozbyłam się poczucia winy i wstydu, które nosiłam w sobie przez długi czas, łatwiej było mi zająć się konkretnymi wspomnieniami, ponieważ wiedziałam już, że to nie była moja wina. Nauczyłam się stosowania Techniki Traumaty Bez Łez, gdzie możesz wyobrazić sobie myślenie o problemie bez myślenia o nim. To świetne narzędzie, które często wykorzystuję.

W ciągu roku od odkrycia EFT, moje życie uległo całkowitej zmianie. Od pięciu lat nie biorę narkotyków i nie piję alkoholu, nie miałam też ani jednego ataku paniki. W tej chwili kocham swoje życie i siebie. EFT dało mi wolność i pomogło stać się wartościowym i produktywnym człowiekiem. Mój własny sukces zainspirował mnie do tego, by pomagać innym. W tej chwili jestem praktykiem EFT, pomagam ludziom

pokonać ich problemy za pomocą Technik Emocjonalnej Wolności.

Ratownik medyczny leczy się z PTSD

Bob Patefield

Dwa i pół roku temu moja czternastoletnia kariera ratownika medycznego zakończyła się po tym, jak zdiagnozowano u mnie zespół stresu pourazowego (PTSD). Dręczyły mnie koszmary nocne, reminiscencje, uporczywe myśli, zachowania kompulsywne i nie tylko.

Podczas swoich wyjazdów bywałem świadkiem poważnych wypadków drogowych i innych szokujących wydarzeń, które mój umysł dokładnie odtwarzał. Wypadki widziałem w każdej sytuacji. Kiedy ktoś przechodził przede mną przez ulicę, ja wyobrażałem sobie w najdrobniejszych szczegółach, jak upada i doznaje obrażeń. Rano odwoziłem moją przyjaciółkę do pracy, a potem nie mogłem wyrzucić z głowy obrazów, w których ulega poważnemu wypadkowi. Był to bardzo przykry okres.

Nie wiem, jak doprowadziłem się do tego stanu. Wydawało się, że następuje to stopniowo, choć w ciągu swojej kariery zawodowej przeżyłem kilka bardzo traumatycznych sytuacji. Najgorszą z nich było usiłowanie zabójstwa dwóch chłopców przez ich własnego ojca. Kolega, który mi wtedy towarzyszył, po tym zdarzeniu już nie wrócił do pracy. Ja wytrzymałem kolejne siedem lat. Gdybym wtedy znał EFT...

Choć otrzymałem podstawową pomoc ze strony swojego lekarza rodzinnego, moje nazwisko znalazło się na bardzo długiej liście oczekujących na wizytę z psychologiem. Rozpaczliwie potrzebowałem narzędzia, z którego mógłbym korzystać samodzielnie.

Dwa lata wcześniej byłem świadkiem pokazu działania EFT, ale to mnie nie przekonało, więc kiedy moja przyjaciółka powiedziała mi, że towarzyszący jej od bardzo wielu lat lęk wysokości nagle zniknął, postanowiłem bliżej przyjrzeć się tej metodzie.

Ściągnąłem ze strony internetowej podręcznik i od razu rozpocząłem opukiwanie. Rezultaty pojawiły się natychmiast.

Mniej więcej godzinę dziennie poświęcałem na opukiwanie wszystkich problemów, jakie tylko przychodziły mi do głowy, doświadczając różnych zmian, ścinając drzewo za drzewem i eliminując niepokój i stres, ilekroć się pojawiały. Zamówiłem wspaniałe materiały DVD i obejrzałem je wszystkie w ciągu kolejnych dwunastu miesięcy, stosując techniki, których nauczyłem się na sobie i innych.

Kiedy wreszcie trafiłem do pani psycholog (po dwóch latach oczekiwania), nie znalazła ona żadnych śladów PTSD. Była bardzo zaskoczona, że udało mi się poradzić sobie z tymi problemami samodzielnie, więc opowiedziałem jej, w jaki sposób się do tego zabrałem. Ona jednak najwidoczniej uznała, że EFT w jakiś sposób stłumiło moje traumatyczne uczucia i że pojawiają się one znowu w przeszłości.

EFT pomogło mi nie tylko pokonać PTSD, ale także pozwoliło mi pozbyć się ogromnego bagażu negatywnych myśli i ograniczających przekonań z dzieciństwa. Otworzyłem sklep

ze sprzętem grającym, który coraz lepiej prosperuje, i zostałem trenerem EFT w Lancashire.

Te fantastyczne techniki przyniosły wiele korzyści całej mojej rodzinie, a EFT sprawiło, że jesteśmy sobie bliscy, jak nigdy dotąd. W chwili obecnej oferuję darmową sesję grupową dla członków załogi karetki z mojego starego oddziału, z myślą nie tylko o nich samych, lecz także o ich pacjentach. Jest tak wiele możliwości zastosowania EFT podczas udzielania pomocy w nagłych wypadkach, że prawie tęsknię za moim poprzednim zajęciem. Mmmm... Nocne zmiany. Nie. Zmieniłem zdanie. Wcale za tym nie tęsknię.

Słowniczek terminów EFT

Poniższe terminy posiadają określone znaczenie w EFT. Pojawiają się w niektórych artykułach przedstawionych w tej książce i często występują w materiałach poświęconych EFT.

Akupunkty – Punkty akupunkturowe, które są punktami wrażliwymi biegnącymi wzdłuż meridianów na ciele. Akupunkty można stymulować poprzez nakłuwanie igłą w akupunkturze bądź masaż i opukiwanie w akupresurze. EFT jest techniką polegającą na opukiwaniu akupresurowym.

Aspekty – „Problemy wewnątrz problemów”, różne strony lub części problemu, które są z nim powiązane, ale stanowią oddzielne elementy. Kiedy pojawiają się nowe aspekty, wydaje się, że EFT przestało działać. W rzeczywistości, pierwotna terapia EFT wciąż działa, ale nowy aspekt wywołuje nowe objawy. W niektórych przypadkach wiele aspektów danej sytuacji lub problemu wymaga oddzielnego zastosowania EFT. W innych – tylko kilka.

Chi – Jest to energia przepływająca przez każdą żywą istotę i wokół niej krążąca. Mówi się, że odpowiada za utrzymywanie równowagi duchowej, emocjonalnej, umysłowej oraz, że wpływ na nią wywierają *Yin* (bierny pierwiastek żeński) i *Yang* (aktywny męski pierwiastek). Siły te, które uzupełniają się jako swoje całkowite przeciwieństwa, są w ciągłym ruchu. Kiedy *Yin* i *Yang* zostają zrównoważone, współdziałają z naturalnym przepływem *Chi*, umożliwiając

ciała osiągnięcie zdrowia i utrzymanie go. *Chi* przemieszcza się po ciele niewidzialnymi kanałami zwanymi meridianami. Tradycyjna medycyna chińska wyróżnia 20 meridianów, przez które przepływa *chi*, czyli energia życiowa, docierając do wszystkich części ciała. Akupunkty wzdłuż meridianów można stymulować, aby poprawić przepływ *Chi*, zaś ich stymulacja w ramach EFT umożliwia rozwiązywanie problemów emocjonalnych.

Efekt Generalizacji – Kiedy powiązane ze sobą problemy zostaną zneutralizowane za pomocą EFT, często wraz z nimi znikają kwestie, które były z nimi połączone w umyśle osoby. W ten sposób możliwe jest wyeliminowanie kilku problemów, choć tylko jeden z nich został bezpośrednio poddany działaniu EFT.

Formuła podstawowa – Zob. Mechaniczne EFT.

Globalne – Podczas gdy słowo „globalny” zwykle odnosi się do czegoś uniwersalnego lub doświadczanego przez ogół ludzi na świecie, w EFT określa problemy, zwłaszcza w Ustawieniu, które są mgliste i niekonkretne.

Mechaniczne EFT – Podstawowa formuła EFT obejmuje opukiwanie Punktu karate lub masowanie Punktu wrażliwego podczas trzykrotnego powtarzania następujących słów: „Mimo że mam ten [problem], to całkowicie i głęboko akceptuję siebie (Ustawienie), po którym następują trzy rundy opukiwania Sekwencji akupunktów w określonej kolejności, z użyciem odpowiedniego Przypominacza.

Meridiany – Niewidzialne kanały, przez które przepływa w ciele energia *Chi*. Dwanaście głównych meridianów przebiega symetrycznie wzdłuż ciała przechodząc przez poszczególne organy, zaś osiem meridianów nadzwyczajnych łączy się w sieć z meridianami głównymi. EFT opiera się na założeniu, że przyczyną każdej negatywnej emocji i większości symptomów fizycznych jest blokada lub zaburzenie w przepływie *Chi*, czyli energii życiowej, wzdłuż jednego lub kilku meridianów.

Metoda Wyborów – Metoda stworzona przez dr Patricię Carrington, polegająca na dodawaniu do Ustawień i Przypominaczy pozytywnych stwierdzeń i rozwiązań.

„Tak-Ale” – Stwierdzenia świadczące o negatywnym nastawieniu do rozwiązania problemu. Kiedy formułujesz swój cel lub afirmację, „Tak-Ale” wskazują drogę do problemów źródłowych.

Opukiwanie Zastępcze – Jest to opukiwanie samego siebie w imieniu innej osoby. Osoba ta może być przy tym obecna, ale nie musi. Innym rodzajem Opukiwania Zastępczego jest zastąpienie drugiej osoby podczas tej czynności zdjęciem, obrazkiem lub rysunkiem.

Podstawowa Procedura – Proces składający się z czterech następujących elementów: Ustawienia, Sekwencji (opukiwanie akupunktów w określonej kolejności), Procedury 9-gamowej i Sekwencji. Jest to oryginalna postać EFT.

Problemy źródłowe – Są to głębokie, ważne problemy, będące podłożem braku równowagi emocjonalnej, powstające zazwyczaj jako reakcja na traumatyczne wydarzenia. Stanowią one sedno większego problemu, są jego podstawą lub jądrem. Problemy źródłowe nie zawsze są oczywiste, ale często można je odkryć dzięki skrupulatnej, iście detektywistycznej pracy, a kiedy zostaną odsłonięte, możliwe jest rozdzielenie ich na konkretne zdarzenia, z którymi radzi sobie standardowe EFT.

Przypominacz – Słowo, zwrot lub zdanie, które pomaga skupić się na wybranym problemie. Jest wykorzystywany w połączeniu z opukiwaniem akupunktów.

Skala intensywności – Skala od zera do dziesięciu służąca do mierzenia poziomu bólu, dyskomfortu, złości, frustracji i wszelkich innych symptomów fizycznych lub emocjonalnych. Intensywność można także określać gestami, na przykład za pomocą dłoni zbliżonych do siebie (co oznacza niewielki dyskomfort) lub rozstawionych szeroko (co obrazuje wysoki poziom dyskomfortu).

Polowanie na ból – Po zastosowaniu EFT dyskomfort fizyczny może przesuwać się w inne miejsca i/lub zmieniać swoją intensywność bądź jakość. Ból głowy opisywany jako ostry ból na wysokości oczu o intensywności na poziomie 8, może przejść w ćmienie z tyłu głowy na poziomie 7 (albo 9, 3, bądź na dowolnym innym poziomie). Przemieszczający się ból jest oznaką, że EFT działa. Wytrwale „poluj na ból” za pomocą EFT, a jego intensywność spadnie do zera lub osiągnie jakąś niewysoką wartość. W trakcie działania procesu często

skutecznie eliminowane są problemy emocjonalne kryjące się za dolegliwościami fizycznymi.

Sztuka przekazu – Wyrafinowany sposób przedstawienia EFT, w którym wykorzystuje się wyobraźnię, intuicję i poczucie humoru do szybkiego odkrycia i uzdrowienia przyczyn źródłowych bólu i innych problemów. Sztuka przekazu znacznie wykracza poza Mechaniczne EFT.

Technika Filmu – W trakcie stosowania tej procedury oglądasz w umyśle dręczące cię konkretne wydarzenie tak, jakby był to film. Kiedy intensywność wzrasta, przerwij i opukuj ją. Gdy spada, wyświetlaj swój film dalej. Metoda ta dla wielu praktyków stanowi filar EFT. Możliwe, że spośród wszystkich technik EFT jest ona wykorzystywana najczęściej. Jej dokładny opis znajdziesz na stronie internetowej www.EFTUniverse.com w sekcji Learn EFT (polskie tłumaczenie dostępne na tej samej stronie w zakładce Categories/Polish-Polski/Samouczek/Technika Filmu – przyp. tłum.)

Technika Opowiadania Historii – Polega na głośnym opowiadaniu o konkretnym zdarzeniu związanym z traumą, żalem, złością itp., i przerywaniu narracji w momencie, w którym pojawia się intensywność emocjonalna. Każda taka pauza oznacza pojawienie się kolejnego aspektu sytuacji, który z kolei może nakierować cię na głębszy problem. Technika ta różni się od Techniki Filmu jedynie tym, że w przypadku tej drugiej po prostu oglądasz wydarzenia z przeszłości

przewijające się w twoim umyśle. Stosując Technikę opowiadania historii, opisujesz je na głos.

Przepis na Pogodę Ducha – Metoda polegająca na eliminowaniu problemów i uwalnianiu problemów źródłowych poprzez zapisywanie w możliwie najkrótszym czasie jak największej liczby trudnych wydarzeń. Spróbuj zanotować przynajmniej od 50 do 100 takich sytuacji. Każdej z nich nadaj tytuł, jak gdyby była to książka lub film. Kiedy lista będzie gotowa, zacznij opukiwać najpoważniejsze z nich. Eliminowanie przynajmniej jednego uciążliwego wspomnienia dziennie (według bardzo konserwatywnego planu) w ciągu trzech miesięcy usuwa co najmniej 90 przykrych wydarzeń. Jeżeli przepracujesz dwa lub trzy wspomnienia dziennie, po trzech miesiącach liczba ta wyniesie 180 lub 270. Szczegóły znajdziesz na www.EFTUniverse.com w sekcji Learn EFT (polskie tłumaczenie dostępne na tej samej stronie w zakładce Categories/Polish-Polski/Samouczek/Przepis na Pogodę Ducha – przyp. tłum.)

Technika Traumatyzacji Bez Łez – Kolejna metoda, która pozwala na zbliżenie się do problemu w łagodny sposób. Zadaniem klienta jest odgadnąć, jaka byłaby jego intensywność emocjonalna w związku z wydarzeniem z przeszłości, zamiast przeżywać je w umyśle ponownie w sposób powodujący ból.

Ustawienie – Zdanie otwierające wypowiedziane na początku procedury EFT. Określa problem i pomaga go zneutralizować. W EFT standardowe Ustawienie brzmi: „Mimo że mam ten _____, całkowicie i głęboko akceptuję siebie”.

Zapożyczanie Korzyści – Kiedy opukujesz się z inną osobą lub w jej imieniu, twoja własna sytuacja ulega poprawie, chociaż nie wykonujesz EFT w odniesieniu do niej. Zdarza się to podczas sesji indywidualnych, w trakcie opukiwania grupowego oraz w sytuacjach, gdy prowadzisz Opukiwanie Zastępcze. Im więcej opukujesz się za innych, tym bardziej poprawia się twoje własne życie.

Zapiski na tablicy – Ograniczające przekonania i postawy wynikające z uwarunkowań kulturowych lub rodzinnych, które często są nielogiczne i szkodliwe, a jednocześnie wywierają bardzo silny wpływ na podświadomość.

Yin i Yang - Zob. *Chi* powyżej.